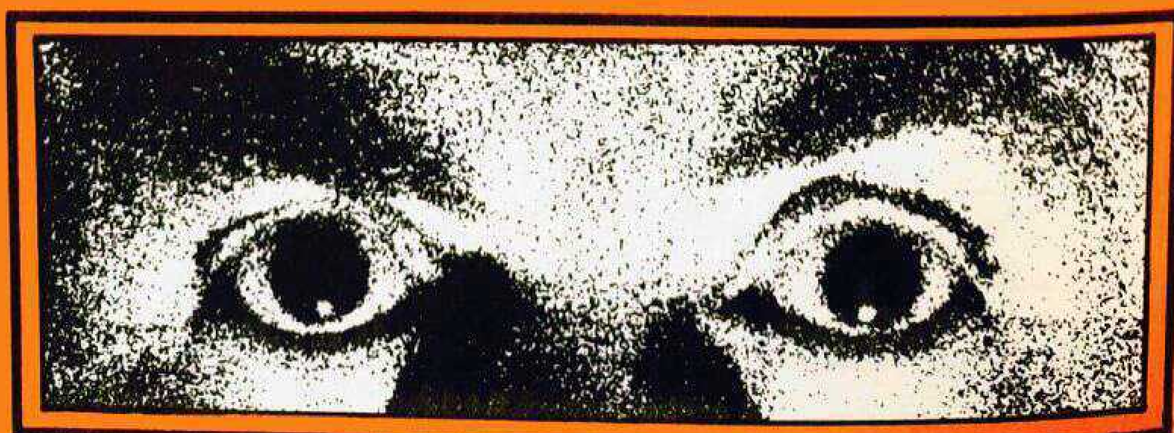
حصّہ دوّم

مولّف :

تمرکزِ فکر



قسمت دوم

موانع تمرکزفکر

- موانع تمرکزفکر قبل‌از تولد
- موانع تمرکزفکر تا پنج‌سالگی و در کودکستان
- موانع تمرکزفکر در دبستان ودبیرستان
- موانع تمرکزفکر در دوران بلوغ
- موانع تمرکزفکر در دوران دانشجوئی
- موانع تمرکزفکر در دوران زندگی اجتماعی

مقدمه :

موانع تمرکزفکر بطورکلی

هر حادثه و واقعه و رویدادی که در زندگی برای ما اتفاق می‌افتد یا رخ میدهد ، فکر ما را متوجه می کند ، یعنی بآن رویداد فکر می کنیم ، برای روشن شدن این حقیقت چند مثال در زیر بیان می کنیم :

● مثال اول ـ عاشق‌شدن :

هوشنگ دختری را می‌بیند ، عاشق می‌شود ، این عشق که یکنوع رویداد است باعث میشود که هوشنگ به آن دختر فکر کند ، نقشه بکشد ، این فکر در خواب و بیداری در کوچه و خیابان ، درمسجد و دبیرستان اورا رها نمی کند ، نتیجهٔ این عشق این خواهد شد که درسر کلاس درس و هنگام مطالعه تمرکزفکر نداشته باشد ، زیرا فکرش جای دیگر است ، بـآن دختر و به عشق آن دختر فکر می کند .

● مثال دوم ـ اختلافات خانوادگی :

پرویز با خانواده‌اش ، با پدر و مادرش اختلاف دارد ، پدر و مادرش نیز در خانه باهم اختلاف دارند ، دعوا برسر پول است ، برسر خرج خانه است دعوا برسر ناسازگاری مادر یا پدر است ، باهم بگو ، مگو و اختلاف دارند ، این رویداد خانوادگی فکر پرویز را متوجه خودش می کند ، گاهی درخواب و بیداری بااختلافات خودش با پدر و مادرش فکرمی کند ، گاهی بااختلافات خانوادگی پدر ومادر وسایر اقوام فکرمی کند، نتیجهٔ این‌افکار نابجا ، موجب عدم آرامش فکری پرویز میشود ، پرویز هنگام درس‌خواندن و درسر کلاس درس تمرکزفکر ندارد زیرا فکرش متوجه گرفتاری خانوادگی است .

و اگر این گرفتاری خانوادگی مدتی دراز ادامه یابد، عدم تمرکزفکر پرویز به‌حالت عادت درخواهد آمد ، معتاد به عدم کنترل‌فکر خواهد شد که معنی آن ضعف حافظه و مردودی در امتحانات است .

● مثال سوم ـ تصادف ، رانندگی :

خانوادهٔ اکبر دچار یك تصادف رانندگی میشود ، دراین تصادف ممکن است شخص یا اشخاصی‌مجروح یا کشته‌شوند، ضرر و زیان مادی‌نیز بوجودآید. پر واضح است که‌چنین حادثه و رویدادی افکار اکبر را متوجه‌خودش می کند ، که‌این افکار همراه با افسردگی ، پریشانی‌خیال ، بیخوابی ، نگرانی دلمردگی و نظایرآن خواهد بود، و نتیجهٔ‌آن عدم تمرکز فکر هنگام درس

خواندن است ، در سر کلاس یا هنگام مطالعه بجای‌اینکه فکر اکبر متوجه درس باشد ، غرق در چگونگی رویداد تصادف رانندگی است .

● **مثال چهارم - مرگ و میرهای خانوادگی :**

رئیس خانواده میمیرد ، خانواده بی‌پدر و بی‌سرپرست میشود ، مادر خانواده بنا بهر عللی میمیرد ، ممکن است سایر افراد خانواده نظیر پسر یا دختر غرق شوند ، شهید شوند . بازهم نتیجهٔ این حوادث و رویدادها عدم تمرکز فکر است که مانع درس‌خواندن و موفقیت در امتحانات خواهد شد .

● **مثال پنجم - بیماریهای خانوادگی :**

بیماریهای خانوادگی نیزیکی دیگراز وقایعی‌است که مانع عدم‌تمرکز فکربرای درس‌خواندن میشود؛ یکی‌از افراد خانواده مبتلا به بیماری‌غیرقابل علاجی میشود، مثلا مبتلا به‌سرطان است ، یا امراض لاعلاج دیگر این‌بیماری خانوادگی باعث عدم تمرکزفکر همهٔ افراد خانواده خواهد شد ، دلمردگی افسردگی ، غم و اندوه همراه با فکر و خیال شبانه‌روزی و بیخوابی شبها گریبانگیر همهٔ افراد خانواده است ، که یکی‌از نتایج آن مردودی بچه‌ها در امتحانات و کنکور است .

● **مثال ششم - بیماری یا نقص عضو دانشجو :**

ممکن است محصل یا دانشجوئی شخصاً خودش مبتلا به بیماری باشد ، مانند لکنت‌زبان، فلج دست یا پای ، کوری یك‌چشم ، کج و کوله‌بودن دهان و دندان، بزرگی بینی ، یا چانه، ریزبودن چشمها یا نداشتن مژه ، ریزش موی سر، کوتاهی یا لاغری بیش‌از حد و نظایرآن که موجب میشود که فکر آن محصل یا دانشجو متوجهٔ آن بیماری یا نقص‌عضو خودش بشود و نتیجهٔ آن عدم تمرکزفکر و مردودی در امتحانات و کنکور است .

البته گاهی هم ممکن است نتیجهٔ عکس داشته باشد ، بدینمعنی که کوتاهی قد باعث شود که‌آن محصل و دانشجو در درس بسیارعالی باشد واین

عقدهٔ کوتاهی قدخود را با درس‌خواندن زیاد و کسب شهرت تصمیم با جبران کند.

اصولا ـ بعضی عقده‌ها ممکن است باعث شهرت و هنرمندی شوند.

عشق وشکست در عشق همیشه باعث مردودی نمی‌شود گاهی هم ممکن است موجب شهرت، ثروت و هنرمندی بشود.

ناپلئون قدش کوتاه بود، ولی شهرتی جهانگیر بدست آورد، درهمهٔ جنگهای با دول اروپائی پیروز شد.

شهریار شاعر خوش قریحهٔ ایرانی در عشق شکست خورد و در سال ششم پزشکی دست از درس کشید و شاعر بلندآوازه شد.

بستگی باین دارد که این موج حوادث با چه کسی و با چه شخصیتی برخورد کند، اگر وقایع و رویدادها با محصل و دانشجوئی برخورد کند که دارای شخصیتی محکم، روحی فولادین، اراده‌ای آهنین، عزمی راسخ داشته باشد، آن محصل یا دانشجو ممکن است از آن حادثه و رویداد بهرهٔ نیکوئی بگیرد ولی اگر آن محصل و دانشجو ضعیف‌النفس و ضیف‌الاراده باشد، یا دست بخودکشی میزند، یا معتاد میشود و یا روانی میشود و از اجتماع خارج میگردد.

ناپلئون میگوید: حوادث و رویدادها یا مارا از اجتماع خارج می کند و یا بشهرت و افتخار میرساند.

ولی نباید فراموش کرد که همهٔ رویدادها این اثر را ندارند و همهٔ دانشجویان و محصلین همچنان شخصیتی را ندارند.

● **ورشکستگی خانوادگی:**

خانواده‌ای در اثر ورشکستگی فقیر و بی‌پول میشود، دانشجو یا محصل که در این خانواده وجود دارد ممکن است در اثر عدم تمرکزفکر همراه با افسردگی و دلمردگی بسوی مواد مخدر پناه ببرد و دست از درس و تحصیل بکشد و ممکن است بعکس در اثر فقر و تنگدستی گوشه‌گیر و درس‌خوان

بشود ، و با خواندن درس بیشتر و کسب افتخار و معلومات بیشتر درآینده این شکست خانوادگی را جبران کند .

● **مثال هفتم ـ زندانی :**

ممکن است فردی از افراد خانواده به زندان طولانی محکوم شود .

این شخص زندانی‌ممکن است رئیس خانواده ، برادر بزرگتر و بالاخره فردی‌از افراد خانواده باشد . که موجب میشود محصل یا دانشجوئی که درآن خانواده است ، فکرش متوجهٔ فرد زندانی خانواده باشد ، که نتیجهٔ آن عدم تمرکزفکر و احتمالا مردودی در امتحانات و کنکور باشد .

نتیجهٔ کلی :

هر حادثه و رویدادی ، بهر نحوی که باشد افکار محصل و دانشجو را متوجه می‌کند، باعث عدم تمرکزفکردر درس شده و نتیجهٔ آن ممکن‌است احتمالا مردودی در امتحانات وکنکور باشد درباره بعضی‌ها هم اثرندارد .

حالا به بررسی و بحث پیرامون یك یك عوامل موانع تمرکز فکر میپردازیم که دراین مورد به‌شش عامل یا مانع اشاره میشود :

مانع اول

موانع عدم تمرکزفکر قبل از تولد

منظور از عدم تمرکزفکرقبل‌از تولد اینست که ، در برخی از افراد عدم تمرکزفکرارثی‌است، یعنی‌آن شخص از ابتدای تولد همراه باعدم تمرکز فکر متولد شده است .

همانطور که اشخاص خصوصیات ظاهری را از پدر ومادر یا اجدادخود به ارث میبرند ، همانگونه خصوصیات اخلاقی را نیز به ارث میبرند ، ترسو بودن یا شجاع‌بودن ، تنبل‌بودن یا زرنگ بودن ، کم‌حافظه یا حافظهٔ قوی داشتن‌خونسرد یا عصبی بودن وبسیاری از اینقبیل خصوصیات اخلاقی وعاطفی نیز از پدر و مادر به کودکان منتقل میشود ، حتی بسیاری از بیماریها نیزبطور ارثی منتقل میشوند ، بنابراین اگر پدر و مادری حافظه‌ای قوی داشته باشند کودکان‌هم حافظهٔ قوی‌خواهند داشت ، و اگرپدر و مادر تمرکزفکرنداشته باشند و به‌عبارت دیگرحافظهٔ ضعیفی داشته‌باشند. کودکان هم با حافظهٔ ضعیف متولّد خواهند شد .

همانطور که قبلا گفته شد ، اشخاص زیادی از اینقبیل برای تقویت حافظهٔ خود با معالجهٔ عدم تمرکزفکر خود مراجعه می نمایند ، که برخی از اینقبیل افراد عدم تمرکزفکر یا ضعف حافظهٔ آنها ارثی است و تشخیص آن نیز معمولا آسان است ، زیرا با یکی دوجلسه روانکاوی یا هیپنوآنالیز معلوم میشود که این شخص از بدو تولد تمرکزفکر نداشته است . در زیر با یکی از اینقبیل اشخاص آشنا میشویم .

● **عدم تمرکزفکر آقای «ک» :**

آقای «ک» به‌علت عدم تمرکزفکر یا ضعف حافظهٔ خود مراجعه کرده

بود ، پس از دوجلسه روانکاوی هیپنوتیزم شد ، پس از چند جلسه آمادگی و هیپنوتیزم تلقین شد که درجلسهٔ بعد می‌تواند تمام خاطرات زمان طفولیت‌خود را بیاد بیاورد و شرح‌حال‌کامل خود را بنویسد ، آقـای «ک» اینطور نـوشت که خلاصهٔ آن دراینجا نقل میشود :

از طفولیت باهم سن‌های خودم زیاد جنب‌وجوش نداشتم و بـا دوستانم کمترحرف می‌زدم و کمتر بـا آنها بـازی می کردم و تا حدی هم کناره گیر بودم و همین عوامل بـاعث شد که من تقریباً از نظرفکری عقب افتاده شوم و وقتی که‌پدرم مرا به مدرسه گذاشت اولا از درس‌چیزی متوجه نمی‌شدم یعنی آن رشد مغزی که باید داشته باشم نداشتم و همین بـاعث شد که من هرسال مردود شوم و نتوانم به‌درس‌خود ادامه دهم و دیگراینکه درآن موقع من‌اصلا به‌درس خواندن علاقه‌ای نداشتم و سعی می کردم از درس دوری کنم وهرچه پدرم بـه من می گفت که درس بخوان من اصلا متوجه نبودم به‌هرحال سال‌هـا گذشت ومن‌همین‌طور در درس مردود می‌شدم و البته تا کلاس چهارم ابتدائی خواندم و در سال چهارم مردود شدم وبه کلی‌خودم هم از درس نا امید شدم و بالاخره از درس‌خواندن کناره گیری کردم و به‌کار درمغازهٔ پدرم مشغول‌شدم. باور کنید که‌پدرم خیلی کوشش می کرد که من در درس پیش بروم واگرشده بود با نصیحت و تنبیه و کتك به‌من بگوید. این‌کار را می کرد ولی من به‌هیچ وجه نمی‌خواستم درس بخوانم و اگر بگویم که در زیر زمین‌های تاریك مرا حبس می کرد که شایـد به درس علاقه‌مند شوم چیزی به گزاف نگفته‌ام به‌هر حال چندسالی در مغازهٔ پدرم و جاهای دیگر کار کردم تا اینکه تقریباً به‌این موضوع پی بردم که اگر درس نخوانم نمی‌توانم دراین اجتماع امروزی کسی شوم و به مقامی برسم . در آن موقع که می‌دیدم هم‌سن و سال‌های من هرسال قبول می‌شوند و به کلاس‌های بـالاتر می‌روند ناگهان در وجودم آتش عشق بدرس زبانه کشید که تـا آن موقع اصلا چنین‌چیزی اتفاق نیفتاده بود به هر

حال من از چندسال پیش به درس‌خواندن علاقه‌مند شدم و این کار را ادامه دادم تا اینکه پنجم ابتدائی را گرفتم و سال پیش هم اول راهنمائی را خواندم و قبول شدم و امسال که در دوم راهنمائی هستم باید بگویم که اصلا از طرز فکر قدیم خودم خوشم نمی‌آید و می‌خواهم تا آنجائی که امکان دارد درس را ادامه دهم و باید بگویم که حالاهم تا حدی از نظر فکری ناراحت هستم به این دلیل وقتی که چیزی را می‌خوانم یا می‌بینم فوراً از یادم می‌رود و و همین باعث شده که تا حدودی به‌درس‌هایم لطمه بخورد.

آقای «ک» ۲۱ سال دارد، روزها در مغازهٔ پدرش کار می کند و شبها درس می‌خواند، با ۲۱ سال سن در سال دوم راهنمائی است، درحالیکه لااقل باید درسال دوم دانشگاه باشد، از نوشته‌های ایشان نتایج زیر گرفته میشود.

۱ ـ از کلاس اول ابتدائی حافظه‌اش ضعیف بوده یعنی تمرکزفکر نداشته.

۲ ـ در نتیجهٔ درس خواندن و فهمیدن و یادگرفتن برایش مشکل بوده است، بهمین دلیل ازدرس‌خواندن خوشش نمی‌آمده است.

گرچه هیپنوتیزم دربارهٔ تقویت حافظه یا تمرکزفکر اینقبیل افراد که ضعف حافظهٔ آنها ارثی است، بی تأثیر نمی‌باشد، ولی اثر خارق‌العاده‌ای نمی‌تواند داشته‌باشد، فقط تا حدودی حافظهٔ آنها را تقویت مینماید.

احتیاجی نیست که دربارهٔ اینقبیل عدم تمرکزفکر زیاد بحث شود، زیرا علت آن‌فقط یك‌چیز است و آنهم ضعف حافظ یا عدم تمرکزفکر قبل‌از تولد میباشد حالا به‌بحث پیرامون علل عدم تمرکز از بدو تولد تا سن پنج سالگی میپردازیم که می‌تواند علل متعدد و مختلف داشته باشد.

مانع دوم

عدم تمرکز فکر تا پنج‌سالگی و در کودکستان

نفر اول

✿ آقای « ی » در کودکی زندانی بود ، نمیگذاشتند باندازهٔ کافی بازی کند .

✿ در کودکی به‌او اجازه نمیدادند با کودکان‌هم سن‌وسالش بازی کند.

یکی‌از عواملی که‌باعث اختلالات مختلف فکری و روانی دربزرگسالی میشود اینست که‌در کودکی به کودك اجازه ندهند که‌باندازهٔ کافی‌بازی کند، جلوگیری از بازی و تفریح و جست‌وخیزهای دوران کودکی دربزرگی به‌دو حالت ممکن است‌ظاهرشود ، درحالت مثبت ممکن است کودك دربزرگی گوشه گیر ، خودخور و خیالاتی بشود و یـا به‌عکس در حالت منفی ممکن است ، بیش از حد فعال، اجتماعی و زرنگ بشود، گاهی هم حالت سومی پیش میآید که ارگانیزم خود را تصعید کرده و بکارهای دیگری علاقمند میشود ، و آن‌کارهای دیگر ممکن است ، شعر ، ادبیات ، هنر و یا علاقمندی به حرفه و فنی باشد .

آقـای «ی » ۲۲ ساله محصل سال ششم بخاطر تقویت حافظه مراجعه کرده بود ، پس‌از چند جلسه روانکاوی و هیپنوتیزم خلاصه بیانـات ایشان را در زیر ملاحظه میفرمائید :

« درس نمی‌توانم بخوانم» ، زیرا هنگام خوانـدن درس فکرهای مزاحم دیگری وارد مغز من میشود، بهمین دلیل مدت ۳ سال است که درس‌خواندن را رها کرده‌ام زیرا قادر به درس خواندن نیستم ، متأسفانه کارهم نمی‌تـوانم

بکنم ، میل به گوشه گیری و تنهائی دارم ، مدت سه‌سال‌است که‌اینطور شده‌ام، درسایر کلاسهای دورهٔ دبستان‌معدل من ۱۷ و ۱۸ میشد، نمیدانم چرا اینطور شدم ؟ نـاگهان از درس فـراری شدم ، در عین‌حال که به درس‌خوان علاقمند هستم ، ولی عملا نمی‌تـوانم درس بخوانم . بجای رفتن به دبیرستان به سینما میرفتم ، گوشه گیر شدم ، درخانه تنها میماندم و در گوشه‌ای می‌نشستم وفکر میکردم .

به آقـای «ی» در حال هیپنوز تلقین شد که در جلسهٔ آینده ، علت این ناراحتی خود را به‌یادخواهی‌آورد، خاطرات دوران طفولیت خود را به‌یـاد خواهی آورد ، و جلسهٔ آینده خاطرات زمـان طفولیت خـود را تعریف خواهی کرد .

آقـای «ی» در جلسات بعد اظهار داشت که من مطمئن هستم ، علت ناراحتی فعلی من که ضعف حافظه ، عدم تمرکزفکر و میل به گوشه گیری و فرار از اجتماع میباشد مربوط به زمان طفولیت من است . محبت زیاد ازحد پدر و مادرم باعث اختلال روانـی فعلی من شده است ، پـدر و مادرم اجـازه نمیدادند که من در کودکی ، بـا کودکان هم‌سن‌وسال خود بازی کنم . اصلا اجازهٔ بازی و تفریح زیاد بمن نمیدادند زیرا می‌ترسیدند من زمین بخورم ، یا کودکان دیگر راکتك بزنم یا بدآموز شوم ، فکر میکردند ممکن است من از کودکان دیگرحرکات و رفتار و حرفهای زشت یاد بگیرم و یا ممکن است مرا بدزدند ، کمی بزرگتر هم که شدم بازهم مانع بازی و تفریـح من میشدند ، میخواستم بـرای بـازی فوتبال و والیبال بـروم ولی نمیگذاشتند ، میخواستم با دوستانم تیم بازی تشکیل دهـم نمیگذاشتند ، و من فـوق‌العاده غمگین ، افسرده و ناراحت میشدم ، دوستانم میرفتند بازی میکردند ، ولی من در گوشهٔ خانه می‌نشستم ، غصه میخوردم فکر وخیال میکردم .

وقتی پدر و مادرم متوجهٔ خطای خود شدند ، دیگر دیر شده بود ، حالا

که من جوان بزرگی شده‌ام میگویند برو بازی و تفریح کن ، چرا اینقدر خانه‌نشین هستی ، ولی حالا من نمی‌توانم از خانه بیرون بروم . میل دارم از خانه بیرون بروم ، یك‌جائی بروم ، ولی یك عامل درونی نمیگذارد از خانه بیرون بروم .

ماهها بود که میخواستم نزد شما بیایم ولی نمی‌توانستم ، می‌ترسیدم ، میخواستم فرار کنم ولی اینجا نیایم .

میخواستم بروم تقویتی آزمایش بدهم ، یکدفعه رفتم و دیگر نرفتم ، افکاری به مغزم آمد و نگذاشت بروم .

آقای « ی » مجدداً هیپنوتیزم شد و تلقین شد که هر عامل دیگری که باعث عدم تمرکزفکر و سایر اختلالات فکری و روانی وی شده است بیاد خواهد آورد در جلسات آتی اظهار داشت :

مطالبی را می‌بایستی بشما بگویم ولی نمی‌دانم چرا تا بحال نگفته‌ام ، به‌یادم بود ولی نمیدانم چرا تا بحال نگفته‌ام .

... بسیارخوب ، اشکالی ندارد ، حالا بگوئید .

چهارسال پیش برای اولین‌بار مرا به یك‌بیمارستان روانی بردند ، بیست روز در آنجا بستری بودم ، مرا برق میگذاشتند و ناراحتم می کردند ، اذیتم میکردند به‌چشم یك‌دیوانه بمن نگاه میکردند ، من خودم می‌فهمیدم که‌دیوانه نیستم ، ولی آنقدر مرا ناراحت میکردند که من هم درائر ناراحتی زیاد میزدم شیشه‌ها را می‌شکستم . از رفتن به بیمارستان وحشت داشتم .

مدتی هم مرا به بیمارستان نمازی شیراز بردند و بستری بودم و یکماه هم آنجا خوابیدم .

نتیجه و علت عدم تمرکز فکر آقای «ی»

۱ـ آقای «ی» را پدر و مادرش بیش‌ازحددوست می‌داشتند، و ازترس اینکه مبادا دزدیده شود، یا بی‌تربیت بشود ویا هنگام بازی زخمی ومجروح گردد مانع می‌شدند که باندازهٔ کافی بازی و تفریح کنند.

۲ـ پدر و مادر با حرف‌ها و تلقینات زیاد، با حرکات و رفتار خود سالهای دوران کودکی طوری آقای «ی» را تربیت میکردند که ازخانه بیرون نرود و فقط درگوشهٔ خانه و تنها بازی کند، برادر و خواهر دیگری هم نداشته که با آنها بازی و تفریح کند.

۳ـ همانطور که جوانان با تکرار درکشیدن سیگار و سایر مواد مخدر معتاد میشوند همانگونه هم در اثرتکراربرخی حرکات و یا تکرار برخی افکار معتاد بآن عمل و یا طرزفکر میشوند؛ آقای «ی» هم معتاد شده بود که در گوشهٔ خانه تنها وگوشه گیرباقی بماند و معتاد شده بود که دائماً فکر کند که سایر کودکان و همسالان او بازی می کنند، والیبال و فوتبال بازی می کنند و تیم تشکیل میدهند، ولی به او اجازه نمیدهند.

این کودک در دوران کودکی و این نوجوان در دوران نوجوانی در آرزو و اشتیاق بازی با همسالان خود میسوخت، ناچار بدنیای خیال و تصور پناه میبرد، روزها، هفته‌ها، ماهها و سالها خیالات و تصورات ایجاد اعتیاد کرده بود، اعتیاد به افکار و خیالات واهی، در نتیجه هنگام درس‌خواندن و سرکلاس هم آن خیالات واهی بی‌اختیار و غیرارادی در سرش بودند.

این خیالات و افکار زائد و موهوم مانع توجه و تمرکز آقای «ی» به کتاب و درس میشد.

۴ـ گوشه گیرشدن، خانه‌نشین‌شدن، در خود فرورفتن، با خودبیش‌از حد فکر کردن و شاید گاهی هم با خود حرف‌زدن، از خانه خارج نشدن،

به جشن و عروسی نرفتن و معاشرت نکردن ، همه و همهٔ اینها باعث میشود که پدر و مادر تصور کنند که نوجوانشان روانی است ، او را نزد پزشگان متعدد میبرند ، به بیمارستان روانی میبرند ، و این کارهای اشتباهی بیشتر و بیشتر باعث ناراحتی و اختلالات روانی آقای « ی » میشود .

● **معالجهٔ آقای «ی»**

من ادعای معالجه ندارم ، بلکه طرز و روش کار من نوعی آموزش و درس‌دادن است ، آموزش ورزش و تمرین تمر کز فکر ، آموزش تعلیم فن « **خودهیپنو تیزم** » ونظایر آن را به‌مراجعین آمورش میدهم .

آقای « ی » تمرینات‌مخصوص تمر کزفکر و فن «**خود هیپنو تیزم**»رابخوبی یاد گرفت و هرروز دو یا سه و گاهی تاچهاربار این تمرینات را انجام میداد، در نتیجه پس‌از چهل‌روز احساس کرد که خیلی‌بهترشده است بمرور ماه به‌ماه بهترمیشد ، تا اینکه پس‌از چهارماه بهبودی کامل یافت ، وتوانست در کنکور دانشگاه شر کت و موفق شود .

نتیجهٔ نهائی:

اگر کودکان درکودکی باندازهٔ کافی بازی نکنند و آزادی نداشته باشند در بزرگی دچار اختلالات فکری و روانی شده ضعف حافظه و عدم تمرکز فکر نیز از نتایج قطعی آنست

نفر دوم

- پدر و مادر آقای «ق» هر روز در خانه در حضور کودکان نزاع و دعوا میکردند.
- پدر کودك خود را بیش از اندازه کتك میزده و تنبیه میکرده.
- کتك‌ها و تنبیهات بی‌مورد پدر در کودکی آقای «ق» را ترسو بی‌تحرك و ضعیف و مریض کرده بود.
- اختلافات خانوادگی، تنبیهات بی مورد، باعث شد که آقای «ق» در نوجوانی از خانه فرار کند.

آقای «ق» پس‌از چندین جلسه روانکاوی (گفتگو و صحبت) وچندین جلسه «هیپنوتیزم» نامهٔ زیر را نوشت، در نامهٔ زیرملاحظه خواهیدفرمود که نادانی و بی‌اطلاعی پدر و مادر از تعلیم وتربیت چه‌سرنوشت شومی برای کودك به ارمغان میآورد، کودکی که می‌بایستی در اجتماع فـرد مؤثر و مفیدی بشود، پدر او را تبدیل به‌یك‌جوان دائماً بیمار روحی و جسمی کرده است، در نامهٔ زیرشما ملاحظه میفرمائید که‌یك پدر بی‌اطلاع چه سرنوشت دردناکی برای کودك خود میسازد.

و حالا نامهٔ دردناك آقای «ق» را در زیر میخوانید.

اسم من «م» و شهرتم «ق» ساکن‌سنقرو کلیائی یکی‌از شهرستانهای استان کرمانشاهان هستم. زمانی که قادر شدم خودم را بشناسم، متوجه شدم که پـدرم یك فرد عصبی و مادرم یك زن ساده است، که هیچکدام نـه روش همسرداری را میدانند و نه روش بچه‌داری را. برسر کوچکترین مسائل هر روز درخانهٔ ما دعوا و کتك کاری بود، جنگ و جدال در خانهٔ ما همیشه و هرروز وجود داشت.

روزی نبود که پدرم مرا کتك نزند ، خانهٔ ما به یك جهنم بیشتر شباهت داشت، پدرم کوچکترین آزادی‌حرکت‌را درخانه ازمن گرفته‌بود به‌هیچوجه جرأت بازی و تفریح نداشتم، بخیال خودش میخواست با تهدید و تنبیه دائمی و همیشگی مرا خوب تربیت کند .

● در دبستان و دبیرستان :

از داخل‌چنین‌خانواده‌ای به دبستان فرستاده شدم، در دبستان هم گرچه گاهی میدویدم ، تفریح و بازی میکردم ، ولی هروقت به یاد خانه می‌افتادم فکروخیال میکردم ، غصه میخوردم ، درس کلاس هم بیشتر به دعوای پدر و مادرم فکر میکردم . بهرجان کندنی بود دورهٔ دبستان را تمام کردم و وارد دبیرستان شدم، در دورهٔ دبیرستان روحیه‌ام بسیار متزلزل شده بود ، تمرکز فکرنداشتم اکثر اوقات چه درس کلاس وچه در حیاط دبیرستان فکروخیال میکردم ، غصه میخوردم از خانه و خانواده نفرت داشتم .

به‌علت عدم تمرکز و ضعف حافظه در هریك‌از کلاسهای دورهٔ دبیرستان دو سال میماندم .

● شروع بیماری :

در کلاس دهم درست در پائیز ۱۳۴۷ بود که گرفتار یك سرماخوردگی شدید شدم تا گفته نماند که دعوا و جارو جنجال پدر و مادر و کتك خوردن دائمی مرا به‌یك فرد بزدل و ضعیف و ترسو مبدل کرده بود که بهربادی به‌این سو و آن‌سو میشدم ، و با کوچکترین سرماخوردگی هزارو یك جور فکرو خیال درمغزخود پرورش میدادم ، جوش‌های کوچکی در بدنم پیدا شد ، فکر میکردم سرطان گرفته‌ام ، با بودن اخلاط و بلغم در دهانم تصور میکردم مبتلا به سل شده‌ام ، پدرم هم کوچکترین توجهی به این حالات بیماری من نداشت و چون پدرم خودش مبتلا به زخم‌معده بود ، همه جا می گفت پسرم‌هم مبتلا به‌زخم‌معده شده است .

● **مسافرت به کرمانشاه :**

راه نجات کوچکی پیدا شد و آن اینکه شوهر خاله‌ام مرا بکرمانشاه برد تغییرات آب و هوا و خروج از آن خانوادهٔ جهنمی خودبخود پس از چند روز حالم را بهتر کرد ، مرا به بیمارستان بردند ، از سینه‌ام عکس گرفتند و آزمایشهای دیگری از من بعمل آمد ، همهٔ آزمایش‌ها برسلامت جسمی من دلالت میکردند .

در نتیجه دوباره به زادگاه اصلیم سنقربر گشتم و درسال چهارم طبیعی ثبت‌نام کردم .

دوباره روز از نو روزی از نو، جنجال‌های خانوادگی مانند سابق‌ادامه داشت احساس ترس‌های مبهم و مجهول، احساس ضعف و ناتوانی من شدت پیدا کرد چند روزخوب بودم وچند روز افسرده ومریض ، آنقدر ضعیف و ناتوان شده بودم که هرروز و هر هفته سرما می‌خوردم و آنژین میشدم .

● **تصمیم به فرار :**

چون دراثر کتک‌ها و تنبیهات دائمی پدر و دعواهای دائمی پدر و مادر ترسو و بزدل شده بودم، با یک‌همکلاس دبیرستانی ترسو و بزدلی هم مثل‌خودم دوست‌شده بودم، روزها باهم صحبت ودرددل میکردیم .

روزی به‌دوستم پیشنهاد کردم که بیا باهم‌فرار کنیم ، دوستم ابتداء قبول کرد ، ولی چون وضع خانواده‌اش بهتر از من بود روز فرار نیامد ، ولی من با مقداری پول که از مادرم گرفته بودم فرار از جهنم را برقرار ترجیح دادم و راهی تهران شدم تا گفته نماند که این چهارمین فرار من بود ، فرارهای قبلی من در تابستان بودند ولی این فرار درآبانماه سال ۱۳۴۷ بود . به‌تهران پیش دائیم آمدم دست از درس‌خواندن کشیدم ، دائیم مرا سر کار برد ، مقداری پول پس‌انداز کردم تصمیم گرفتم درنیروی هوائی استخدام شوم ، تمام مقدمات کار را درست کردم ، مدارك لازم را تهیه کردم ، همه‌کارها روبراه شده بود ،

که یك‌شب تمام فامیل درخانهٔ دائیم جمع شدند ، و دربارهٔ من مشورت کردند ومرا از استخدام درنیروی‌هوائی منصرف کردند، ومرا وادار کردند که دوباره به زادگاه جهنمی خود سنقر بر گردم ، یك برگ گواهی دکتر به‌مدت یکماه معالجه و بیماری بـرایم درست کردند و مرا مجدداً راهی دبیرستان در سنقر نمودند .

با چنین روحیه و وضع زندگی دوباره شروع به درس خواندن کردم ، هرسال به‌علت بیماری جسمی و روحی، عدم تمرکزفکر وضعف حافظه مردود میشدم .در مقابل مردودی بی‌غیرت و بی‌رگ شده‌بودم ، نه از قبولی چندان شاد میشدم و نه از مردودی چندان غصه میخوردم . با دوسال مردودی کلاس پنجم طبیعی را گذراندم وارد کلاس ششم طبیعی شدم ، ولی مثل همیشه بازهم مردود شدم ، ومجدداً عازم تهران شدم ، در یك بنگاه مشغول کارشدم ، روزها کار میکردم و شبها درس میخواندم ، ولی تمرکزفکر و حافظهٔ درس‌خوانـدن نداشتم ، بازهم درامتحانات متفرقهٔ سال ششم طبیعی رد شدم ، احساس میکردم ناراحتی‌های جسمی، روانی ، روحی و فکری‌من زیاد است برای مداوای‌خود به‌بیمارستان روزبه رفتم ، به‌هر زحمتی‌بود به‌مدت‌یکماه خود را دربیمارستان بستری کردم ، دربیمارستان مجله‌ای را مطالعه میکردم چشمم به‌عبارات کتاب « **روانشناسی هیپنو تیزم** » درآن مجله افتاد ، پس‌از مرخصی از بیمارستان کتاب شما را خریده ومطالعه کردم ، قبلا هم درشهرخودسنقر با سایر کتابهای روانشناسی آشنا شده بودم از جمله کتاب «**تلقین به‌نفس**» پل‌ژاکو را مطالعه کرده بودم و همیشه به‌خودم تلقین میکردم ، ولی یك مسمومیت غذائی باعث شد که از مطالعهٔ کتابهای روانشناسی و تلقین به خود دست بردارم . تا اینکه مجدداً با کتاب شما « **روانشناسی هیپنو تیزم** » آشنا شدم، تمرینات یوگا را طبق دستورات کتاب شما شروع کردم ، ولی از آنجائیکه بدون استاد از روی کتاب معمولا نمی‌توان چندان موفقیتی بدست آورد ، لذا منهم نتیجه نگرفتم

و نومید شدم .

آدرس جنابعالی را پیدا کردم ودرسال ۱۳۵۴ خدمت شما آمدم ولی چون پول نداشتم بازهم به‌دیار خود سنقر بر گشتم.

خدمت نظام‌وظیفهٔ من‌فرا رسیده بود، ولی من که‌مریض جسمی و روحی بودم قادر به‌خدمت نبودم ، با گرفتن گواهی پزشکی از بیمارستان روزبه از خدمت سربازی معاف شدم .

در سال ۱۳۵۵ یکی از همشهریهایم دکتر خوشنویس را که متخصص اعصاب و روان در تهران بود بمن معرفی کرد، بتهران مراجعه کرده و نزد دکترخوشنویس رفتم ، دکتر خوشنویس داروهائی برای من تجویز کرد و گفت تا دوماه دیگر مجدداً مراجعه کنم ، ولی‌من به‌علت نداشتن پول‌مسافرت بتهران همان نسخه را تجدید کردم ، و تا بحال که مجدداً به نزد شما آمده‌ام همان داروها را میخورم و عملیات یوگا را هم انجام میدهم .

مدت ۳ یا ۴ سال است که به این داروها عادت کرده‌ام ولی با تمرینات یوگای کتاب شما و با تلقین بخود مقدار داروها را کم کرده‌ام فقط قرص تریپ‌تیزول میخورم، قرص ۲۰ میلی گرمی روزی سه‌عدد را به قرص‌های ۱۰ میلی گرمی روزی یك عدد رسانده‌ام .

آقای کابوك ! دراین چندجلسه که پیش شما آمده‌ام ، خیلی امیدوار شده‌ام، خیلی بهترشده‌ام ، میخواهم شمامرا به‌آرزوهای ازدست رفته‌ام‌برسانید، میخواهم سالم‌بشوم، میخواهم حافظهٔ قوی داشته باشم ، میخواهم هرطوری‌شده دیپلم خود را بگیرم ، درحال حاضر در وزارت آموزش و پرورش استخدام شده‌ام، آرزویم‌اینست که ازدواج کنم، پدرخوبی‌برای فرزندانم باشم وفرزندان خوبی تحویل اجتماع دهم ، نه‌مثل پدرم که در کودکی دائماً مرا کتك میزد، درحال حاضر ۲۷ سال دارم و هنوز به آرزوهایم نرسیده‌ام .

رسیدن به آرزوهایم بدون توکل به‌خدا و کمك شما امکان ندارد .

● نتیجه‌گیری از شرح خاطرات آقای «ق»

* پدر و مادر آقای « ق » همیشه باهم اختلاف و دعوا داشتند و اینقبیل نزاعها و داد و فریادها در حضور کودکان ، آنها را مبتلا به اختلالات فکری و روانی مینمایـد و تمرکزفکر آنها را ازبین میبرد زیرا کودک بجای فکر کردن به‌درس، اختلافات خانوادگی مغزش را اشغال خواهد کرد .

* اشتباه مهمتر پدر آقای « ق » این بوده که تصور میکرده با تنبیه و کتک‌زدن می‌توان کودک را خوب تربیت کرد، درحالیکه تنبیه و کتک باعث اختلال فکری و روانـی کودک شده و تمرکزفکر او را ازبین میبرد ، زیـرا کودک از همان ابتداء بجای فکر کردن بدرس به کتک‌خوردن‌های خود فکر خواهد کرد و همیشه معتاد به اینطور فکر کردن خواهد شد .

✿ اختلافات خانوادگی ، زجر و شکنجهٔ آقای « ق » بحدی بوده‌که خانه را همچون جهنمی تصورکرده وازخانه فرار میکرده است .

✿ افکار ناشی ازوقایع خارجی ایجاداعتیاد فکری همیشگی خواهد کرد .

* معلوم است که‌درچنین خانواده‌ای کودک بطور صحیح تغذیه نمی‌شود، بهداشت سلامتی رعایت نمی‌شود و کودک همیشه مبتلا بـه انـواع بیماریهای جسمی و روحی میشود.

✿ اینقبیل بیماریهاکه ریشهٔ‌آنها عقده‌های دوران‌کودکی‌است، صرفاً با داروی تنها معالجه نمی‌شوند، بلکه از طریق روانکاوی ، هیپنوتیزم و یوگا زودتر و بهترمعالجه میشوند و تا کنون که در حدود سی‌وسه سال است که‌من مشغول‌آموزش فن « **خودهیپنوتیزم و یوگا** » هستم هزاران‌هزارنفر بهبودی کامل یافته‌اند .

نتیجهٔ نهائی آنکه :

اختلافات خانوادگی و کتک‌خوردن بیمورد طفل یکی‌از علل و عوامل مهم عدم تمرکز فکر و ضعف حافظه است

نفر سوم

✿ عدم تمرکز فکر به علت عدم توجه کافی و کمبود محبت .

✿ همانطور که توجه و محبت بیش از حد به کودك مضر است همانگونه بی‌توجهی زیاد و کم محبت کردن نیز ایجاد انواع اختلالات روانی از جمله باعث عدم تمرکز فکر در بزرگسالی مینماید .

در زیر شما شرح‌حال خانمی را مطالعه می کنید، که‌در دوران طفولیت به‌او چندان توجهی نمی‌شود ، از محبت پدر و مادر سیراب نمی گردد وهمین عامل نیز در بزرگی سبب انزوا، گوشه گیری وبی‌توجهی به‌دیگران شده و بعلاوه به‌علت پراکندگی و تشتت فکر دچار ضعف حافظهٔ شدید شده است .

خانم « ح » پس‌ازچندجلسه صحبت وهیپنوتیزم شرح‌حال خود را نوشته است ، که بطور اختصار در اینجا ذکر میشود :

● **شرح حال خانم « ح » به قلم خودش :**

سی بهمن‌ماه ۱۳۳۳ بود که پا به عرصهٔ وجود گذاشتم ، پدرم را کمتر در خانه می‌دیدم ، مادرم نیز زنی بود ساکت ، کم‌حرف و بطورکلی خونسرد و بی‌اعتنا ، بمن زیاد توجه و محبت نمی کرد، من همیشه خود را تنها وبی‌پناه احساس میکردم . پدرم یا در خانه نبود و اگرهم بخانه میآمد غرق مطالعهٔ روزنامه و کتاب میشد مادرم‌هم بکار زیاد خانه‌داری مشغول میشد ، بعلاوه من دختر تنهای خانواده بودم ، خواهر یا برادر دیگری نداشتم که با او مشغول شوم . از همان دوران کودکی ، درگوشه‌ای میافتادم و تنها با خودم و برخی اسباب‌بازیهای خودم بودم .

هفت ساله بودم که به مدرسه رفتم ، به‌علت بی‌توجهی پدر و مادرم ، کلاس اول را دوساله قبول شدم .

درسال سوم دبستان بودم که شروع بخواندن کتابهای مختلف کردم ، با بچه‌ها زیاد نمی‌جوشیدم ، از معاشرت با دیگران زیاد لذت نمیبردم .

بنابراین خودبخود بسوی تنهائی و مطالعهٔ کتابهای مختلف کشیده شدم.

کتابهای‌مختلف مطالعه میکردم، ابتداء داستانهای‌ساده مخصوص کودکان را مطالعه می کردم ، بعد به کتابهای پلیسی علاقمند شدم ، مجلات مختلف را نیز مطالعه میکردم ، کـم کـم بسوی کتابهای علمی کشیده شدم ، از شعر نیز خوشم میآمد .

میخواستم از لحاظ مطالب‌علمی بیشتر ازسایرشاگردان بدانم ، بنابراین کتابهای علمی میخواندم ولـی بیشترآنها را نمی‌فهمیدم ، خسته میشدم ، از خودم بدم میآمد .

زیـرا چون نمی‌فهمیدم فکر میکردم من هـرگز چیزی نخواهـم شد ، بنابراین بـرای ارضای خودم و فـرار از چیزی که روحم را عذاب میداد ، بـا کتابهای پلیسی ، شعر و مجلات خود را سرگرم میکردم و سعی میکردم بـه داستانها و به قهرمانان آنها فکر کنم ، تا فراموش کنم که دختری بی‌استعداد هستم که از کتابهای علمی چیزی نمی‌فهمم .

● **هدف مشخص درزندگی:**

درآن زمان ، در دورهٔ دبستان هدف مشخص در زندگی نداشتم ، ولـی حالا که‌رشتهٔ مورد علاقهٔ خودرا پیدا کرده‌ام، هدفم مشخص‌است، ولی نمی‌توانم درباره‌اش تحقیق کنم، هیچ اراده‌ای ندارم که درپی هدفم باشم که به‌آرزوهای خودم که ارضای روح سرگردانم می‌باشد جامهٔ عمل بپوشانم ،کاش می‌توانستم در رشتهٔ مورد علاقهٔ خودم آنقدر تحقیق کنم تا بمیرم .

● **علاقه به نویسندگی :**

زمانی به‌فکر نویسندگی افتادم ، چیزهائی برای خودم می‌نوشتم ولـی بعد از نوشتن آنرا پاره میکردم ، زیرا بنظرم میآمد که خیلی مسخره است در

دوران تحصیل با وجودیکه کتاب زیاد میخواندم ولی احساس میکردم که انسان سرگردانی هستم که در بیابان زندگی بی‌هدف راه‌پیمائی‌میکنم، دراین بیابان بی‌آب‌و علف دنبال پناهگاه می گشتم، دنبال چیزی می گشتم که مرا به زندگی امیدوار کند، منکه به چیزی و کسی بستگی و علاقه نداشتم در نتیجه تنها پناهگاه من کتاب بود که آن را از دست داده‌ام حالا بدون پناهگاه که زمانی امید من بود کاخ امیدم را ویران شده می‌بینم.

میخواهم این ویرانه‌ها را با آجرهای امید استوار نمایم که ندارم دلم میخواست زمانیکه پناهگاه من نابود شد، من نیز نابود میشدم که نشدم.

پناهگاه من کتاب بود که حالا به مطالعه و کتاب به‌شدت بی‌علاقه شده‌ام، **هنگام درس‌خواندن وکتاب‌خواندن دچار بیحوصلگی بیعلاقگی،ناراحتی و افسردگی میشوم.**

هیچ‌چیز به‌اندازهٔ کتاب و مطالعه مرا ارضا نمی کرد، هنگام مطالعهٔ کتاب فکرمیکنم وقتم بیهوده تلف نمی‌شود، ولی حالا قادر به مطالعه نیستم در نتیجه نسبت به زندگی و زنده‌ماندن دلسرد شده‌ام.

کسالت من مربوط به مطالعهٔ من است، فعالیت‌کاری من خوب است خوب کار میکنم، **ولی نسبت به‌مطالعه بیعلاقه شده‌ام. حافظه‌ام ضعیف شده است، فراموشکار شده‌ام، نسبت به‌مطالعه بی‌اراده شده‌ام، مطالعه به‌طور اعجازانگیزی مرا ارضاء میکرد**، وقتی‌کارم زیاد میشود عجیب هیجان‌زده میشوم.

اگر تنها باشم و مطالعه نکنم غمگین میشوم.

● **جنون مطالعه:**

همانطور که گفتم از کلاس سوم علاقهٔ من بمطالعه شروع شد، کلاس چهارم کتابهای غیردرسی نظیر مجله و داستان زیاد مطالعه میکردم، در کلاسهای پنجم و ششم ابتدائی علاقه‌ام بازهم بمطالعهٔ کتابهای غیردرسی زیادتر شد ولی درسهایم معمولی بود.

در کلاس هفتم فقط کتابهای پلیسی میخواندم بطور عجیب و سرسام‌آور کتابهای پلیسی میخواندم.

کلاس هشتم و نهم هم کتابهای پلیسی میخواندم، یك تابستان در حدود ۵۰ تا ۶۰ جلد کتاب پلیسی خواندم.

اوائـل کلاس نهـم بطرف کتابهای روانشناسی کشیده شدم. روانشناسی کودکان را خواندم ولـی چیز زیـادی متوجه نشدم، در کلاس دهـم کتاب روانشناسی‌مان را خواندم ولـی اصلا چیزی نفهمیدم در کلاس یازدهم مجدداً روانشناسی‌مان را خواندم، ولی بازهم چیزی نفهمیدم، دوباره بطرف کتابهای پلیسی کشیده شدم.

در کلاس دوازدهم چون حجم درسها زیـاد بـود، لذا مطالعهٔ کتابهای خارجی کم شد، کتابهای خارجی خیلی کم میخواندم.

حالا دلم میخواهد زبان زیاد بخوانم، ولی قادر نیستم، اراده ندارم.

احساس می کنم در من در درون من یك نیروی منفی وجود دارد، که مانع میشود، به‌آنچه که میخواهم برسم، عاطفه و احساس عشقی درمن بسیار ضعیف است، به انسان‌ها و به معاشرت با انسان‌ها عشق و علاقه‌ای نـدارم فکر می کنم این حالت روانی من مربوط به‌عدم همبستـگی درخانواده میباشد، زیرا من در کودکی خیلی تنها بودم، تنها بزرگ شده‌ام، خیلی کوچك بودم که اطاقم را جدا کردند، در اطاق خود تنها بودم، خود را با اسباب‌بازیها سر گرم میکردم پدر و مادرم بمن محبت نمی کردند منهم علاقه‌ای به آنها نداشتم.

حالا که چند جلسه است نزد شما میآیم، می‌تـوانم ساعتها به‌یك نقطه خیره شوم، حتی مژه هم نزنم، ولی وقتی‌فکرم را به‌یك‌نقطه متمرکز می کنم، نـاراحت میشوم، سردرد میگیرم، عصبی میشوم، اگر از من سئوالی بکنند با عصبانیت جواب میدهم که بعد خودم ناراحت میشوم، باید قیافهٔ خونسرد و آرام داشته‌باشم که ندارم.

یك روز در اداره بعداز انجام چند تنفس پرانا ، احساس کردم که مغزم آمادگی پذیرش مطالب را دارد ، احساس کردم می‌توانم با تمرکزفکر کتاب بخوانم ، چون در اداره کتاب نداشتم ، دفترچهٔ لغات زبان را برداشتم و شروع بخواندن نمودم ، ولی بیشتر ازیك صفحه نتوانستم تمرکزفکرداشته باشم ، افکار پراکنده‌ای وارد مغزم شد، هرچه سعی کردم که افکار پراکنده را ازمغزم دور کنم نتوانستم، باوجودیکه تا آخردفترچهٔ لغات انگلیسی‌را خواندم ولی‌چیزی یاد نگرفتم، زیرا زبانم لغات‌را میخواند ولی مغزم‌کار دیگری را انجام میداد.

● **نتیجه‌گیری ازشرح حال خانم «ح» :**

* خانم «ح» دردوران کودکی باندازهٔکافی مورد محبت پدرومادرقرار نگرفته، ازهمان اوان کودکی دریك اطاق جداگانه‌ای تنها میمانده است .

. وقتی طفل محبت ندید، از معاشرت با انسان‌ها لذت نخواهد برد ، ولی اگرپدرومادر باندازهٔ لازم (نه زیاد ازحد) محبت کنند و کودك ازمحبت‌لذت ببرد ، شرطی[1] شده و از همهٔ انسان‌ها که نظیرپدرومادرش هستند لذت خواهد برد .

* خانم «ح» بجای اینکه بمحبت وعاطفهٔ انسانی پدر ومادرمعتاد شود، در کودکی بها سباب‌بازیهای جامد و غیر زنـده علاقمند میشود ، و بعد هم به کتاب پناهنده میشود ، عشق و محبت به کتاب جانشین عشق و محبت انسانی میشود ، درنتیجه جنون وعشق شدیدی به مطالعه پیدا میکند ، عشق به کتاب جانشین عشق‌و عاطفهٔ انسانی میشود، ولی وقتی کتابهای علمی را مطالعه میکند و نمی‌فهمد همان لذت کتابهای داستانی را نمیبرد ، دچار فشار وتنشن عضلانی میشود ، سردرد میگیرد ، تشتت فکر پیدا می کند .

هرانسانی‌به‌یك امید وعشقی زنده است، درابتداءِ عشق ومحبتی که کودك را رشد می‌دهد عشق ومحبت پدرومادر است، بعداً این عشق ومحبت‌دراجتماع برروی افراد دیگری متمرکزمیشود، و اگر ارگانیزم زنده‌ای نباشد ، این

۱ – دربارهٔ شرطی شدن به‌کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم » قانون‌بازتاب شرطی مراجعه شود .

عشق ممکن است متوجهٔ حیوانات یا اشیاء بشود، همانطور که درخانم «ح» این عشق متوجهٔ کتاب شده بود، که بالاخره منجر باختلال روانی ناامیدی، عدم اعتماد بنفس، پراکندگی فکر وضعف حافظه میشود. که بالاخره بتوسط هیپنوتیزم با چهارماه مراجعه نجات مییابد.

کمبود محبت خانوادگی، در بعضی‌ها موجب عدم تمرکز فکر وضعف حافظه میگردد

نفر چهارم

✿ عدم تمرکز فکر بعلت عصبی بودن پدر و تغییر محیط

نی افسرده‌ای، هنگام گل روید زخاك من
که برخیزد ازآن نی، ناله‌های دردناك من

« رهی معیری »

درزیر نامهٔ آقای «م» را مطالعه میکنید، نتیجه میگیرید که عصبی‌بودن وبی‌اطلاعی پدرازتعلیم وتربیت بجای اینکه از کودك یك پزشك، یك‌مهندس یك دانشمند، یك نابغه بسازد، یك فرد بیمار روانی مبتلا باختلالات فکری میسازد.

پدرتصور میکند، با کتك‌زدن کودك برای انجام هرکاری اورا شایسته و دانشمند تربیت خواهد کرد، غافل از اینکه هرمشت ولگد پدرشبیه میکرب خطرناك روانی است که به‌جسم وجان کودك تزریق میکند.

آقای «م» چون منتقل شهرستان بود بیش ازدوجلسه بملاقات‌من نیامد، جلسهٔ اول درد دل کرد ودرجلسهٔ دوم نامه‌اش را آورد وحالا شما این نامه را درزیرمطالعه میکنید:

● **نامهٔ آقای «م»:**

من درخانواده‌ای تقریباً متوسط و نسبتاً مذهبی به‌دنیا آمده‌ام وبزرگ شدم، پدرم درجه‌دار ژاندارمری بود، و بخاطر همین هم در یك جـای ثابت و بخصوص بزرگ نشده‌ام وهرچند ماه ویا سال یکبارپا بمحیط تازه‌ای‌میگذاشتم، فکرمیکنم،می‌بینم‌درآن‌موقع من، اصلا دوستی نداشتم که گاهگاهی با اودرد دل کنم، هرچه برسرم می‌آمد، چه آنها که به‌یادم می‌آید وچه‌آنهایی‌را که فراموش کرده‌ام، همه‌را دردرون خودم میریختم، درخودم حل میکردم،آنچه بیاد دارم خلق وخوی بد وعصبی پدرم بود، که همیشه عصبانی بود، با من و با سایر افراد خانواده برسرمسائل کوچکی دعوا راه میانداخت، فریـاد میزد، کتك میزد فحش میداد.

● **شبی روی برف‌ها:**

ازدوران کودکی خاطرهٔ تلخی به‌یاد دارم، پدرم شبی مرا چندساعت‌در پارك در داخل برف نگهداشت، برف تا زانوهایم بود، ازشدت سرما نزدیك‌بود جان بدهم، علت این عمل پدرم را هم نمیدانستم چیست؟

دوباره به‌تهران باز گشتیم، من ازمحیطی که خیلی کوچك بودبمنطقه‌ای وسیع آمده‌بودم،آرزوهایم‌نسبتاً بزرگترشده‌بود،دوست‌داشتم فرضاًدوچرخه‌ای داشته باشم، که هنوزهم‌آن‌آرزو در دلم ماندهٔ است.

فکرمیکردم، پدرم ازمن بدش میآید وتمام ناراحتی‌هایی که در خـانه پیش میآید، همه‌اش به‌خاطرمن است، مادرم گریه میکرد، برادران‌وخواهرانم همیشه کارشان گریه بود، من دیگر از این زندگی خسته شده بودم چند بار تصمیم به‌خودکشی گرفتم ولی‌من موفق نشدم، سعی میکردم که‌کارهای خوب بکنم، تاپدرم ازمن خوشش بیاید، ولی باز هم تحقیر میشدم، خلاصه اینکه کلاس سوم راهنمائـی را در سال ۱۳۵۷ تمام کردم وبیشتر از گذشته‌ها فکرم مشغول شد، چون هرچه درك و فهمم بیشتر می‌شد، بیشتر ضجر می کشیدم.

● شروع گریه و عدم تمرکز فکر:

کارم بجائی رسید که هروقت جای خلوتی پیدا میکردم گریه میکردم، همیشه تنهائی و گریه را دوست داشتم، فکر میکردم من از دیگران کمترم اصلا همهٔ دنیا بهتر ازمن زندگی می کنند، بهتر از من لباس می‌پوشند، بهتر ازمن درس میخوانند.

در کلاس درس اصلا فکرم به‌درس نبود وهمش فکرم پراکنده بودشوق رفتن به‌جبهه به‌سرم زد، رفتن به‌جبهه و کشته شدن را به‌این خانهٔ جهنمی ترجیح میدادم، ولی در خانه جنگ ودعوای بیشتری شروع شد زیرا پدر و مادرم مخالف بودند، پدرم تاآنجا که می‌توانست تحقیرم میکرد.

● فرار ازخانه ورفتن به‌جبههٔ جنگ:

تااینکه بالاخره شبانه از خانه فرار کردم وبه‌جبهه رفتم، همیشه دلهره داشتم که الان پدرم درخانه چکار می کند، حتماً الان دعواست، یااینکه‌داره یکی‌از بچه‌هارو می‌زند وبالاخره پس‌از یك‌ماه نامه‌نوشتم وجواب نامه‌هاهمش فحش وناسزا بود که برایم نوشته میشد، چون پدرم می‌دانست که من به‌مادرم بیش‌ازحد علاقه دارم همیشه در نامه‌هاش می‌نوشت که بخاطر تومن مادرت را طلاق می‌دهم، ولی‌من تصمیم بر گشت از جبهه را نداشتم، می‌خواستم آنقدر بمانم تا کشته شوم، ولی‌بخاطر همین‌مسئله دوباره بر گشتم به‌تهران، بادلهره‌ای وحشتناك که آیا پدرم بامن چه رفتاری خواهد کرد، بالاخره بخانه بر گشتم ولی بر‌خلاف انتظار ازمن استقبال شد، ولی‌دوران آرامش خیلی کوتاه وموقتی بود دوباره همان رفتارهای قبلی تکرارشد، البته بعداز بر گشت ازجبهه‌مادرم مطالبی راگفت که خودم تعجب کردم، می گفت پدرت تورا خیلی دوست‌دارد، در نبودن تو ناراحت بود، فکر میکردم عقیدهٔ پدرم دربارهٔ من چیست؟ اگر پدرم مرا دوست دارد چرا اذیتم می کند و اگر هم ازمن بیزار است، پس‌چرا بخاطر من باروحانی محل دعوا می کند.

● **تصادف پدرم:**

یکی دیگر از اتفاقاتی که اکنون یادم افتاد تصادف پدرم بود ، پدرم با ماشین ارتشی تصادف کرد و متحمل مخارج فراوانی گردید ، در آن موقع ما درتهران بودیم وپدرم درشهرستان خدمت میکرد، شبانه هنگام آمدن بتهران تصادف کرد و چهار نفررا زیر گرفت ، و وقتی بتهران آمد تمام تقصیرات را گردن من و خانوادهام انداخت و می گفت که بخاطر شماها من اینطور شدم چون میخواستم مثلا شماها ضجر نکشید ، آمدم که شما را بهبینم یا ببرم که بهاین بلا گرفتار شدم این گفتهها وعقیدهٔ پدرم مرا دردریائی ازغم واندوه فرو میبرد ، از خودم بدم می آمد ، دلم میخواست که من ازبین خانواده بروم تا بخاطرمن سایر برادران و خواهرانم ضجر نکشند و حداقل آنها یك زندگی آرام و شادی داشته باشند .

بعداز برگشت از جبهه سعی می کردم که بهدنبال کاری بروم تا خودم مخارج زندگیم را تأمین کنم ، زیرا پدرم همیشه خرجهای خودرا برسر من سرکوفت میزد ومرا بیش از اندازه ناراحت می کرد ، بالاخره تصمیم گرفتم بهدنبال تعمیررادیو وتلویزیون بروم، ولی نیمهکاره رها کردم، وبرایپاسداری بهسپاه رفتم، شبها پاسداری میدادم ، وقتی شبها ازخانه بیرون بودم وپاسداری میدادم خیلی آرامش داشتم ، خیلی لذت میبردم ، هنگام پاسداری درسکوت شب به تفکر میپرداختم ، مشغول خیالپردازی میشدم افکارم در حول و حوش خانه دور میزد ، پدرم پیش هر کس مینشست مرا مقصر معرفی میکرد ، همه ازحرکات و رفتار من نسبت بهپدرم تعجب میکردند زیرا تا آن موقع همیشه سعی میکردم که نسبت بهپدرم سرکشی نکنم ، هرچقدر مرا میزد و یا بد می گفت ، فقط بغض گلویم را می گرفت و گریه می کردم تااینکه دیگرطاقت نیاوردم وهرچه می گفت جوابشرا میدادم، وهرکاری هم که خودم میخواستم بهدنبالش میرفتم ، تااینکه پدرم باز بهسراغ منآمد وطوری صحبت کرد که

مرا راضی کرد که درس خواندن را شروع کنم ، البته به‌این دلیل سر کلاس نمی‌رفتم که می گفتم فکرها نمی گذارند من درس بخوانم، تمرکز فکر ندارم مغزم برای درس خواندن کار نمی کند.

● بی‌اهمیت به‌آینده :

اصلا زندگی آینده برایم اهمیت نداشت که چه‌میشود وچه‌پیش‌می‌آید، خودم را به‌دست حوادث سپرده بودم ، بالاخره بااصرار پدرم و مدیر مدرسه دوباره به‌مدرسه بر گشتم و در کلاس سوم دبیرستان ثبت‌نام کردم ، چند روزی بود که به‌مدرسه میرفتم ، ولی کاملا بی‌فایده بود ، چیزی نمی‌فهمیدم فکرم متمرکز نبود، سردرس افکار مختلفی‌وارد مغزم‌میشد ، کلاس برایم‌شکنجه‌آور بود، باز هم بدون خبر و اطلاع به‌جبهه رفتم، این بار موج انفجار مرا گرفت بخانه بر گشتم، دوباره مدتی رفتار پدرم درخانه بامن‌خوب بود، ولی‌اختلافات وغرولندها و دعواها مجدداً شروع شد ، من پی بردم که هرچه از این خانه و خانواده دورباشم هم برای‌من بهتر است وهم برای خانواده‌ام .

روزها وشبها از خانه بیرون نمی‌رفتم ، خیلی دلم گرفته بود ، غمگین و افسرده بودم، درخانه دراز می کشیدم وبه‌نوار گوش می‌دادم و گریه می کردم از گریه کردن لذت میبردم ، روزها و هفته‌هاکارم همین بود ، تااینکه یکی‌از دوستانم به‌من پیشنهاد کرد که بروم ارتش ، مادرم با من یك‌سری صحبت کرد و گفت من ضجرها و شکنجه‌های فراوان کشیده‌ام ، طاقت آورده‌ام ، به‌خاطر آبرویم طلاق نگرفتم وهمش امیدم به‌شما بچه‌هایم بود ، ولی تو هم داری‌مرا اذیت می کنی . گفتار مادرم بدتر مرا دیوانه کرد ، پی کاری می گشتم تا بتوانم مادرم را خوشحال کنم وبالاخره وارد ارتش شدم، ولی پدرم وسایرافراد خانواده مخالف بودند ، آنها میخواستند من درس بخوانم ، ولی نمیدانستند که‌من قادر به‌درس خواندن نیستم و به‌علت عدم تمرکز فکر درس خواندن برای‌من وقت تلف کردن بود، بهمین دلیل به‌حرف هیچکس گوش نکردم‌وارد

ارتش شدم ، ولی ازارتش اصلا خوشم نمی‌آمد، ولی اجباراً رفتم ، هروقت پدرم مرا می‌دید اظهارناراحتی می کرد، می گفت من دلم میخواست تو درس بخوانی و کاره‌ای بشوی نه اینکه بروی ارتش مثل من درجه داربشوی.

● **عاشق شدن :**

درهمین دوران‌ها دختری را دیده بودم وعاشق شده بودم، میخواستم هر چه زودتر کاری پیدا کنم و بروم با آن دختر ازدواج کنم ، بعلاوه همیشه احساس میکردم که اگرازمحیط خانه‌وخانواده دورباشم آرامش کاملی دارم.

یك روزبخانه آمدم‌متوجه شدم که پدرم باشخصی کتك‌کاری کرده است، پدرم بامن زیاد صحبت کرد و گفت تواگرپیش‌من بودی آنها جرأت‌نمیکردند که با من دعوا کنند، از گفتارپدرم ناراحت شدم، تصمیم گرفتم که اولاً دیگر ارتش نروم و ثانیاً ـ با یکی از دوستان قرار گذاشتیم برویم آن کسی راکه با پدرم دعوا کرده بود شانه‌اش را بشکنیم، در نتیجه سه شب در سرما کنار جاده خوابیدیم ولی او را ندیدیم، بعد دوباره پدرم ودیگران مانع تلافی بمثل ما شدند، ومنهم از ارتش اخراج شدم ومادرم ازمن قول گرفت که دوباره درس بخوانم ومن‌بمدرسه رفتم،وچون کتاب « روانشناسی هیپنوتیزم » شما را خوانده‌ام لذا نزد شما آمده‌ام که مرا هیپنوتیزم کنید تا تمرکزفکر پیدا کنم و بتوانم درس بخوانم.

● **تفسیر وتشریح نامهٔ آقای « م » :**

۱ ـ آقای «م» از زمان طفولیت مواجه با بد اخلاقی و کتك خوردن از پدر میشود، پدر علاوه برآقای «م» سایر کودکان را نیز کتك میزده است وقطعاً کسی که عادت به زدن داشته باشد، مادربچه‌ها را هم کتك میزند.

۲ ـ علت بد رفتاری و بد اخلاقی پدر دو چیز بوده، یکی محیط خاص ارتش زیرا خودش‌درجه‌دار ارتش بوده وتصورمیکرده که‌درخانواده با کودکان و زن هم میبایستی مانند محیط ارتش رفتار کند، دوم اینکه پدر تصورمیکرده

با ایجاد ترس و وحشت درخانه می‌تواند کودکان را با نظم وانضباط و خوب تربیت کرد.

۳ ـ نتیجهٔ کتک خوردن ودعوا ونزاع درخانه این شد که آقای «م» همیشه‌افکار مخلوط باغم و اندوه داشته‌باشد، چنین کودکی درسر کلاس‌درس افکار، اتفاقات داخل خانواده درمغزش دورمیزند، و درنتیجه نمی‌تواند بدرس فکر کند، واین حالت مغزی بمرورعادت شده و سالها بعد بشکل بیماری عدم تمرکزفکرظاهرمیشود، که محصل‌یا دانشجو درچنین‌وضع اختلال عدم تمرکز فکرقادربدرس خواندن نخواهد بود، واگر هم پیشرفتی‌داشته باشد، با سختی، رنج ومشقت زیاد پیش میرود.

۴ ـ فشارداخلی‌خانوادهٔ آقای «م» باندازه‌ای زیاد بوده، که حاضرشده، ازخانه فرار کندبه جبههٔ جنگ برود و کشته شود ولی‌درچنین‌خانه‌ای نباشد، حتی چند بارتصمیم به خودکشی داشته است، بهر حال چنین اختلالات فکری باهیپنوآنالیز (روانکاوی ازطریق هیپنوتیزم)و« سلف هیپنوتیزم=خودهیپنوتیزم» قابل درمـان است، درآینده کتابی تحت عنوان (هیپنوتیزم و کودکان) نوشته خواهد شد وراهنمائی خواهد شد که چگونه خانه و خانواده بایستی پناهگاه، آسایشگاه، امیدگاه کودکان ونوجوانان باشد.

چون دراین بخش فقط دربارهٔ علل‌عدم تمرکزفکربحث میشود لذا روش معالجه درفصول بعدی مورد بحث قرارخواهد گرفت.

نفر پنجم

● عدم تمرکز فکر در اثر :
۱ـ شرابخواری پدر
۲ـ بی توجهی پدر به فرایض مذهبی
۳ـ خودارضائی

اکثر اوقات علت عدم تمرکز فکر یك عامل نیست، بلکه چند عامل است مانند مورد آقای « س » که شرح حالش را درزیر مطالعه میفرمائید.

آقای « س » قسمتی از خاطرات خود را در حال بیداری تعریف کرد، قسمتی را درحال هیپنوتیزم به وی تقلین شد که بعد از آگاهی ازحال هیپنوزهم قسمتی ازخاطرات خود را تعریف خواهد کرد، شما درزیر خلاصه‌ای ازشرح حال آقای « س » را مطالعه می‌کنید.

من ۲۶ سال دارم، جمعاً یك خواهر وچهار برادرهستیم یك برادر ازمن بزرگتر و مهندس است، دو برادر دیگر از من کوچکتر هستند، که یکی در دانشکدهٔ فنی ودیگری سال ششم دبیرستان است.

فکر می کنم روحیه‌ام ضعیف است، ظرفیت ندارم، خیـال می کنم ترسو هستم عصبـانی میشوم، در درون بهم میریزم، منقلب میشوم، ولـی بروز نمیدهم، قادر به بیرون ریختن و بروز دادن نیستم، یك نوع بیحالی درمن هست، هفت سال است که در دانشکده هستم، بـاید ۳ سال پیش دانشکده را تمام میکردم ، دورهٔ دانشکده ۴ سال است، سه‌ترم بدانشکده نرفتم ۱٫۵ سال غیبت کردم .

زود رنج وپریشانحال‌هستم، احساساتم را درخودم نگه میدارم، حافظه‌ام بسیارضعیف است،تمرکزفکر ندارم، ترس‌های مختلف دارم، ازهمه چیزمیترسم، ترس از درسهای دانشگاهی، ترس از خودم، ترس از آینده، ترس از زندگی، بخودم اعتماد ندارم، نا امید هستم، بیحوصله‌ام ، احساس‌عجیبی‌دارم حس میکنم از خودم بیگانه‌ام، دلم میخواهد ازجائی فرار کنم نمی‌دانم چرا، از خودم بدم

میآید، نفرت دارم، فکرمی کنم آدم خیلی تنبلی هستم.

س ـ بسیار خوب، حالا شرح حال خود را از زمان طفولیت بیان کنید.

ج ـ آنچه از کودکی بیاد دارم اینست که بچهٔ بسیاربازیگوشی بودم، پدر ومادرم همیشه دعوا میکردند، پدرم مشروبخوار بود، من همیشه میترسیدم، کمی خجالتی بودم، در دورهٔ دبستان شاگرد خوبی بودم، ولی همیشه گوشه‌گیر و درخود فرومیرفتم.

مادربزرگم را دوست داشتم، مادربزرگم مذهبی بود نماز میخواند، ولی پدرم نه، منهم تمایل مذهبی داشتم، خاطرهٔ مهمتری که از طفولیت دارم اینست که برای هر کسی اسمی گذاشته بودند، یك پسری دهاتی بود که کلهٔ بسیار کوچکی داشت، صفحهٔ صورتش بزرگ بود، اسمش « قروش » بود، بچه‌ها مرا هم مسخره میکردند و می گفتند «قروش» و قروش را می گفتند شبیه میمون است. ازاین مسخرگی و اسم خاطرهٔ تلخ و بدی دارم، در بچگی میخواستند، مرا گول بزنند، بمن تجاوز کنند، شاید ترسم بهمین علت باشد.

درمرحلهٔ بلوغ شروع بخودارضائی کردم، هفته‌ای دو تا سه بار اینکار را میکردم و بعداز اینکار دچار فکر و خیال زیادی میشدم، احساس گناه میکردم، احساس حقارت و کوچکی میکردم، احساس میکردم کسی ازمن خوشش نمی آید، اصولا در خانواده بمن زیاد محبت نمیشد، بهمین دلیل احساس تنهائی و بی‌پناهی میکردم، بهمین دلائل با کسی دوست نبودم.

باری همانطور که زمان می گذشت رفته رفته بزرگ میشدم و رشد میکردم تا اینکه به کلاس پنجم ابتدائی رسیدم، نمرات درسهایم اغلب خوب بود، بفکر درس و مشق بودم، از خاطرات کلاس پنجم اینست که تحت تأثیر افکار مذهبی معلم قرار گرفته بودم معلم ما در این کلاس خیلی مذهبی بود، در من ریشه میکرد، ترس از جهنم و دوزخ و رفتن به‌بهشت، افکاری بود که مرا بخود مشغول میداشت ولی خانوادهٔ من مذهبی نبودند بخصوص پدرم که

نه‌تنها مذهبی نبود ، بلکه مردی شرابخوار و بداخلاق بود و بیشتر اوقات با افراد خانواده در جنگ و ستیز بود ، از خجالت وترسی که داشتم اعمال مذهبی را به‌راحتی و فراغ‌بال نمی‌توانستم انجام دهم ، همیشه فکر میکردم که گرفتار عذاب جهنم نشوم .

● **در دبیرستان :**

در دورهٔ دبیرستان هم شاگرد خوبی بودم ، ولی همیشه درخود فرورفته بودم عادت کرده بودم همیشه کارهایم را از دیگران پنهان کنم ، آنچه دراین دوره باعث فکر وخیال زائد من میشد ، خودارضائی بود ، علائق مذهبی باعث شده بود که هر وقت خودارضائی میکردم دچار احساس گناه شوم و زیاد فکر و خیال میکردم ، تصور میکنم علت درخود فرو رفتنم همین بود ، اغلب اثر مشکلات در من بصورت ترس ظاهر میشد و همیشه پیش روی خود مشکلی احساس میکردم ، در دوران آخر دبیرستان تشتت فکرم زیادتر شده ، به کنکور دانشگاه هم فکر میکردم بهمان اندازه که خجول و کناره گیر بودم بهمان اندازه دارای تمایلات جنسی بودم ، هر آن میخواستم خود را ارضاء کنم ، اغتشاشات فکری من زیاد بود ، افکار یأس‌آور بمن هجوم می‌آورد .

با این افکار نه راهنمائی پیدا میشد ، نه یاری‌دهنده‌ای و نه تسکین دهنده‌ای نه دوست صمیمی و خوبی داشتم که با او درد دل کنم و مشکلاتم را با او در میان گذارم ضربهٔ نهائی را وقتی خوردم که در کنکور رد شدم .

بیش‌از این احتیاجی نیست که دنبالهٔ خاطرات آقای «س» نوشته شود، دقیقاً علل عدم تمرکز فکر وضعف حافظهٔ خود را بیان کرد ، حوادثی نظیر : مشروبخواری و بداخلاقی پدر ، افکار مذهبی ، کمبود محبت پدر و مادر ، خودارضائی همهٔ اینها عواملی بودند که‌افکار آقای «س» را بخود مشغول داشته بودند ، در نتیجهٔ خواندن درس این افکار مانع تمرکز فکر او میشدند که درسها را بفهمد و یاد بگیرد .

نتیجه:

وقایع و حوادث ناگوار و نامطلوب زندگی باعث میشود که محصل بآن رویدادها فکر کند، در نتیجه هنگام درس‌خواندن فکرش جای دیگر بوده و تمرکز فکر نخواهد داشت

نفر ششم

● **عدم تمرکز فکر و ضعف حافظه در اثر:**

۱- دوزن داشتن پدر
۲- توجه پدر به‌فرزندان زن اولش
۳- دمخور نبودن پدر باکودك
۴- کودك در آرزوی داشتن پدری مهربان
۵- مادر لحظه‌ای‌کودك را تنها و بحال خود نمیگذارد
۶- کودك در تنهائی وکنج خانه خیالپرداز میشود و سخنان استثنائی و فیلسوفانه و بزرگتر ازسن خودش میگوید.

حالا بجای شرح حال خود محصل، نامهٔ مادری را میخوانید، این مادر دربارهٔ کودکش حرف میزند، نامه‌ای است بس آموزنده وجالب، این مادر خیلی عالی و خوب علل ایجاد تشتت و پراکندگی فکر کودك خودرا تشریح و بیان می کند.

آقای «ث» ازیك خانوادهٔ ثروتمند است، گاهی ثروت و گاهی فقر خانواده باعث انحرافات و اختلافات فکری محصل میشود، ولی اگر درهردو وضعیت مطالعه و عقل ومشورت وجود داشته باشد، کودك تاحدودی به‌سلامت برکنار میشود، بااینکه شرح حالیکه در زیر مطالعه می کنید، استثنائی و جالب است ولی نمونهٔ آن در کشورایران زیاد است، زیاد هستند مردانی که‌دو زن یابیشتر دارند.

● حالا نامهٔ خانم (ف) را دربارهٔ داستان شیرین خودش و فرزندش را در زیر میخوانید .

مدت تقریباً سه‌سال بامردی دوستی‌وپیمان ازدواج داشتم که اززن قبلی خود یك دختر ویك‌پسر داشت،شدت ناسازگاری آنها بحدی بود که این‌آقا (همسرم) غالباً درمحل‌کار خود میخوابید و تحت‌نظر دکت[illegible] [illegible]انشناس بود .

علاقهٔ ما آنقدر زیاد بود که جدائی ازیکدیگر [illegible] [illegible]دغیرممکن‌بود.

بهمین‌جهت باعلم واطلاع به‌عواقب این ازدواج و علیرغم نصایح والدین و دوستان نزدیك‌ما ازدواج کردیم .

بلافاصله پس‌از ازدواج ایشان تغییر ماهیت داد وجریان عکس شد.

قانون و مقرراتی وضع نمود که باگذشت نزدیك به (۱۷) سال هرگز آنهارا نقض نکرد .

جریان بدین‌قرار است که ایشان مقرر داشت باید :

هرهفته دوشنبه و پنج‌شنبه صبح که میرود برای انجام کار روزانه شب برای خواب بیاید منزل جمعه‌ها نهار را نزدما بیاید و بلافاصله برود بسراغ آنها ، (زن وفرزندان اولش) کلیهٔ شبها پس‌از تعطیل مطب بایدبرود نزدآنها و فقط وقتی بیاید منزل که بایستی‌به‌رختخواب برود .

تمام صبح‌ها ساعت چهار و فعلا که حکومت نظامی است پنج صبح برود هواخوری ساعت۷ برای صرف صبحانه برمیگردد وسپس میرود مطب .

جمعه‌ها درهمین‌ساعت یادشده میرود کوه‌نوردی وبرای‌نهار برمیگردد.

ما،اسفندسال ۱۳۳۹ ازدواج کردیم . ایشان معتقد بود که چون دو بچه دارد نباید بچه‌دار بشویم . و لیکن منهم زن بودم و آرزوی داشتن فرزند را داشتم بهمین‌جهت متأسفانه اشتباه دوم را مرتکب شدم ونهم اردیبهشت ۱۳۴۳ پسرم بدنیا آمد، این‌مرتبه هم شرایط دیگری‌برمن تحمیل کرد ومن‌بمناسبت اینکه ازداشتن فرزند خوشحال‌بودم برخلاف خواستهٔ باطنی‌ام وبه‌ناچارشرایط اورا پذیرفتم .

باین‌ترتیب او ازبدو تولد این بچه هیچگونه مخارج اورا تقبل ننمود .
به‌او توجه نکرد ودر هیچ‌امری ازامور مربوط به‌خوشی و ناخوشی اوشرکت ننمود وطبعاً همه‌چیز بعهدهٔ خودم بود که با رضا ، میل و علاقه انجام میدادم.

حتی‌بمن میگفت که برایش شناسنامه نگرفته‌ام ولیکن درسن ۲سالگی شناسنامهٔ اورا ارائه داد و کم کم خودش‌را بادنیای من وبچه آشنا ساخت ولی همه‌چیز طبق دلخواه خودش.

طبعاً محیط زندگی ما همیشه پرآشوب ، جنجالی و غیرقابل تحمل بود ومن تصور میکردم باصبر و گذشت میتوانم اورا به‌زندگی علاقمند سازم .

«دوما»بوسیلهٔ فرسپس به‌دنیاآمد خیلی ضعیف بود . مدت ۵ ماه خودم اورا شیر دادم .

از ۱۹ماهگی اورا به‌مؤسسهٔ دیسنی‌لند (نصف‌روز) سپردم چون شاغل بودم وهمیشه و بطورمرتب پرستارنداشتم. تاسن چهارسالگی صحبت‌نمیکرد .

درسن ۴/۵ سالگی‌اورابردم سوئیس نزد پروفسورماماتر. نتیجهٔ آزمایشات گوناگون این بود که احتمالا بر اثر فرسپس پردهٔ به‌ضخامت پوستهٔ پیاز یا بهتر بنویسم غباری روی‌دستگاه گویائی او پوشانده‌شده که‌هرچه بزرگتر شود این ناراحتی برطرف خواهد شد . ولی بعداً معلوم شد که دراثر فرسپس هم نبوده چون درتمام دوران تحصیل خصوصاً ابتدائی بانمرات‌خیلی‌عالی قبول‌شد .

اقدامات فراوانی برای صحبت کردن او نمودم . از هیچ کوششی فروگذاری ننمودم تااینکه درسن ۴/۵ سال کم کم شروع به‌صحبت کرد .

لازم است یادآوری نمایم که باوجود اینکه همسرم تا حدی میخواست روبراه‌شوم ولیکن ازشرکت باما دراجتماعات خودداری مینمود باین‌دلیل که «دوما» (اَـ وِ ـُا)میکردوقادر به‌صحبت کردن‌نبود وپدرش احساس خجالت و شرمندگی مینمود .

«دوما»همیشه خودرا درکنار من میدید و دور از پدر و هروقت موفق

به‌دیدار پدرش میشد مصادف بـابگو و مگوها و اختلافات مابود . یااینکه در خواب‌بود که پدرش واردخانه میشد یااینکه آمادهٔرفتن به‌مدرسه بود. بهرحال قلب کوچك او همیشه مشتاق و آرزومند هم‌صحبتی ومهر ومحبت پدرش‌بود، درحالیکه پدرش همیشه ازدو فرزند دیگرش واینکه چه اوقات خوشی را در کنار آنها بسرمیبرد صحبت میداشت .

این‌وضع آنقدر ادامه پیدا کرد که «دوما»ابتدا ازمن‌مکرراً تقاضامیکرد که از پدرش جـدا شوم ولی بعدها زنـدگی و همه چیز و همه کس برایش بی‌تفاوت شد .

چند سال قبل از یکی‌از دوستان خانوادگی تقاضا نمود که برایش پدر شود و به‌او گفت که چقدر مشتاق داشتن پدرمهربان میباشد منتهی چنین‌مطلبی هرگز نمیتوانست جنبهٔ حقیقت بخود گیرد.

چندسال قبل دکترعظیمی روانشناس معروف بمن پیشنهادداد که«دوما» بایدتحت‌نظر پزشك روانشناس قرار گیرد تاحالش وخامت پیدا ننماید .

به‌توصیهٔ پدرش اینکار را نکردم .

تابستان سال گذشته اورا بردم اسرائیل و دکتر روانشناس اظهار داشت که در معالجهٔ او چندسال تأخیر کرده‌ام و فعلا هم چنانچه پدرش نسبت به‌او بامحبت ومهربانی رفتار نماید وحتی اگر یکساعت ازوقتش را در روز بااو بگذراند مثل اینستکه ده‌جلسه نزد دکتر روانشناس رفته‌است.

حتی دکتر معتقد بود که بعلت اینکه دائماً بامادرش بسر میبرد خلق و خوی زنانه پیدا نموده وصفات مردانه دراو رشد ننموده وچنانچه به‌او کمك نشود چه بسا که هرگز نتواند یك مردکامل ومستقل و باشهامت باشد .

دراین موقعیت ضـمن اینکه تشنهٔ محبت است شدیـداً خـودرا بی‌نیاز نشان میدهد .

باوجود اینکه خودراکاملا مستقل‌وبی‌نیاز از کمك دیگران نشان‌میدهد

ولی قادر به‌انجام هیچ‌کار نیست ونمیتواند تصمیم بگیرد. میترسد وازخوابیدن در اطاق خودش وحشت دارد ولی بروی خودش نمیآورد . قادر نیست تصمیم بگیرد و تصمیمش را عملی نماید . غالباً صحبت‌هائی میکند که تکراری است ومستدل نیست .

بخاطر بی‌محبتی‌هائیکه درحقش **روا داشته‌اند احساس حقارت و توخالی بودن مینماید و سعی میکند** با مخالفت و بی‌تفاوتی انتقام بگیرد . نسبت به‌تمام اطرافیانش بی‌اعتماد است و دلش نمیخواهد با آنها صحبت کند و چنانچه شخصی یااشخاصی را پیدا کند که بااو فامیل نباشند آنقدر سئوال‌دارد که شاید هرگز تمام نشود .

بمرور فرزندان همسرم بزرگ و مستقل شدند . پسرش در خارج بسر میبرد و ازدواج کرده . دخترش در ایران زندگی میکند و ازدواج نموده . حتی‌زمانی بود که هردوی‌آنها درخارج بودند. ولیکن‌حتی برای‌یکمرتبه هم از راهی که میرفت انصراف پیدا نکرد. و کم کم با فامیل خودش شروع به‌قمار کرد بطوریکه درحال‌حاضر تمام تعطیلات و اوقات بیکاری‌را صرف‌قمار میکند.

قبلا به‌اتفاق فرزندانش مسافرت میرفت و فعلا بابرادر و زن برادرش به‌مسافرت میرود، سال گذشته منهم جزو برنامهٔ آنها بودم ولی « دوما » راقبول نکرد باما باشد واورا نزد خواهرم دراسرائیل گذاشتیم .

درظرف مدت عمر«دوما» کمتر از تعداد انگشتان دستم باتفاق مسافرت رفته‌ایم و همیشه بااختلاف و دعوا .

پدر «دوما» جنایتکارقابلی است چه بمرور و ذره ذره وجود فرزند خودرا مسموم نمود. وچون به‌او علاقه ندارد بنابراین احساس ناراحتی نمیکند و کماکان مشغول ادامهٔ برنامه‌های خاص خود میباشد .

ومن جنایتکارتر ازپدر«دوما» هستم چراکه :

بدلیل اینکه یك فرزند داشتم هرگز اورا ازخود دور نداشتم بتصور

اینکه این یکنوع محبت است غافل ازاینکه چون فرزندم دور از بچه‌های هم‌سن و سال خود بزرگ شد ، در نتیجه منزوی و گـوشه‌گیر بارآمد . وقتی اقدام به‌این عمل نمودم که تنهائی برایش عـادت شده بود . و فعلا بهیچوجه حـاضر به‌شرکت در اجتماعات نیست .

به‌او نیاموختم که خودش را اداره کند، خرید کند یـا در کارهای خانه ، کوچه وامور مردانه شرکت نماید .

به‌دوستانم اجازه میدادم که اگر شیطنت میکرد اورا تنبیه کنند (البته منظور تنبیه لفظی است) .

چون همیشه بـا شوهرم اختلاف داشتم و شغلم نیز آموزش بود کم‌صبر و کم‌حوصله بودم و حاضر نبودم به‌سئوالات بچه‌گانهٔ او با آرامش جواب بدهم ، اگر یکمرتبه بااو بالطف رفتار مینمودم ده‌هابار باخشونت بااو رفتار میکردم . و البته درحال‌حاضر بیشتر خودرا کنترل میکنم .

میتوانستم بخاطر فرزندم یا از زنـدگی این‌مرد بیرون بروم یا اینکه نسبت به‌تمام‌کارهـائیکه میکرد بی‌تفاوت باشم تا از اختلافـات خانوادگی بکاهم ولیکن شاید بدلیل اینکه خودم‌را خیلی دوست داشته و دارم !! فرزندم را فداکردم .

شاید اگر اورا از کودکی بخارج میفرستادم فقط عقدهٔ دور بودن از پدر و مادر در او بوجود میآمد ولی باز بـدلیل اینکه خودم را دوست داشتم ! اینکار را نکردم . درصورتیکه امکان داشت فرد شایسته‌ای شود وآینده‌اش تباه نشود .

امروز که تـاحدی حـاضر به‌رفتن او بخارج هستم مطمئن هستم که قادر به‌اداره کردن خود به‌تنهائی نیست‌وچه‌بسا که پشیمانی غیرقابل جبرانی ببارآورد .

برای مثال تـابستان ۱۳۳۶ اورا همراه گـروهی از سن و سالهای خودش فرستادم لندن . این مسافرت برایش بسیارگران تمام‌شد بدین معنی که ابداً باآنها هم‌آهنگی نداشت ودر اجتماع آنها شرکت ننمود وحالش رو به‌وخامت گذاشت.

تابستان سال‌قبل هم که اورا به‌اسرائیل بردم نزد خاله‌اش. اورا به‌یك‌اردوی تابستانی فرستادم . این مرتبه بزودی متوجه شدم که زندگی گروهی نه‌تنها برایش مفید نیست بلکه اورا افسرده‌تر ، عصبی‌تر و منزوی‌تر مینماید ، به‌این جهت اورا

آوردیم منزل و نزدیك به‌دوماه فقط روی تخت مبخوابید یا در اطاق راه میرفت .

درحال حاضر پدرش بطور خیلی مختصر ومن بیشتر سعی میکنم به‌جبران گذشته برای بهبود او مفید واقع شویم ولــی اینکار بی‌نتیجه است که البته امکان دارد راه وروش غلط باشد یااینکه ساختمان بدنی وروانی «دوما» به‌این‌طریق‌تکمیل شده و رشدنموده و دیگر انعطاف‌پذیر نیست .

اگر حمل بــرخودخــواهی نباشد بــاید بنویسیم صرفنظر از اشتباهــاتی که مرتکب شدم که درروح ، روان و جسم فرزندم مؤثر واقع شد ، یکی از مادران فوق‌العاده فداکار برای فرزندم بوده و هستم .

ازبدو تولدش تاکنون بــار سنگین مصائب زندگی را همراه باگرفتاریهای پسرم به‌دوش کشیدم . ازانجام هیچ‌کاری فروگذاری نکردم ، ازخرج کردن دریغ نداشتم . اگر بخواهم کارهــائی راکه برایش انجام داده‌ام بنویسم کتاب قطوری خواهد شد .

ونکتهٔ جالب‌اینکه پسرم دراسرائیل به‌دکترش گفته بود، من مادرم را خیلی دوست دارم بدلیل اینکه برای‌من بینهایت زحمت کشیده وخرج کرده ولیکن‌حتی هنوز ودراین سن که من بزرگ شده‌ام بمن تحمیل می کند ، چه‌لباسی بخرم وچه رنگی باشد، واوست که برای من تصمیم میگیرد نه‌خودم ، میگوید : « مادرم‌مغز من است ، بجای من فکر می کند » .

تااینجا شرح حال خانم «ف» بقلم خودش تمام میشود ، پسرش درحدود ۴ ماه هیپنوتیزم و روانکاوی میشد ، چون در حال هیپنوز سخنان جالبی می گفت لذا گفتار ایشان درحال هیپنوز دراینجا نقل میشود :

اظهارات آقای «اف» در جلسهٔ اول

در اولین جلسه که در تاریخ ۱۳۵۷/۱۰/۴ مراجعه کرده بود ، بدون اینکه هیپنوتیزم شود درحدود یکساعت صحبت کرد ، آقای «اف» بیش از حد حرف میزد ، حتی فرصت سئوال کردن بمن نمیداد ، چندبار حرف مرا قطع کرد و وسط حرف من دوید ، در اکثر جلسات مادرش نیز حضور داشت، با آنکه بیش از ۱۶ سال نداشت، ولی مانند یک لیسانس فلسفه فلسفه‌بافی میکرد ، در زیر خلاصه‌ای از اظهارات ایشان نوشته میشود . پس از اینکه بیست مورد از سی مورد اختلالات فکری خود را در حضور مادرش شمارش کرد و دربارهٔ آنها توضیح داد مطالب زیر را اضافه نمود .

در نظافت وسواس دارم ، میخواهم تمیز باشم ، شب هنگام خوابیدن زیاد فکر و خیال میکنم اصلا کارم از صبح تا عصر فکر و خیال است ، دائماً در گوشه‌ای از اطاق نشسته وفکرو خیال می‌کنم گاهی دستها و پاهایم بی‌حس میشود ، میخواهم چاق شوم ، مأیوس و ناامید هستم، هیچ اراده‌ای ندارم ، خیلی بی‌اراده هستم ، بیحوصله هستم ، حالاتم در روز زیاد تغییر می‌کند، گاهی شادم ، گاهی افسرده ، ولی بیشتر روز را غمگین و بی‌تفاوت هستم ، گاهی کارهای غیرارادی و بی‌دلیلی انجام میدهم مادرش اظهار داشت ، تا پیژامه‌اش را صبح در نیاورد و تا نکند و زیر بالشش نگذارد نمی‌تواند به مدرسه برود ، فقط نسبت به پیژامه این وسواس را دارد ، هرچیزی را از هرکجا بردارد سر جایش میگذارد بسیار راستگو است ، تقلب نمی‌کند. دوباره خودش شروع به صحبت کرد .

من در مدرسه به بچه‌ها حمله نمیکردم ، کسی را نمی‌زدم ، فقط یکبار یکنفر را زدم، بچه‌ها مرا عصبانی میکردند ، اذیت می‌کردند ، منهم میرفتم نزد معلم شکایت میکردم . مدیر مدرسه میگفت تو باید بتوانی از خودت دفاع کنی ، هنگام نوشتن دستهایم میلرزد ، ضعف اعصاب دارم .

● جلسهٔ ۱۳۵۷/۱۰/۱۰

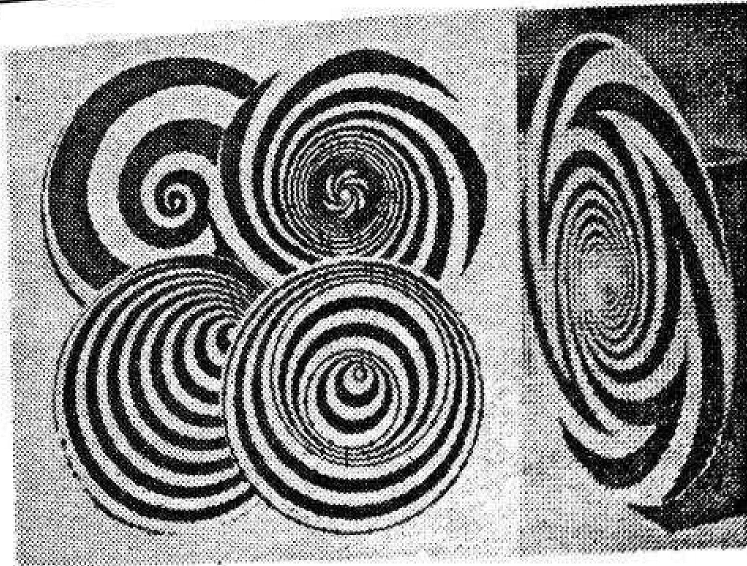
آقای «اف» دراین جلسه با دستگاه (هیپنودیسک) هیپنوتیزم شد، قبل‌از هیپنوتیزم‌شدن سئوال کردم ، شما از هیپنوتیزم‌شدن چه انتظاراتی دارید ؟

جواب داد ، من میخواهم دردهایم برطرف شود ، میخواهم روانم تقویت شود . چطور میشود روان آدم را تقویت‌کرد ؟ راز بزرگ دارد ، میدانید رازش چیست ؟ رازش هیپنوتیزم است ، رازش آمدن به اینجا است .

● شروع هیپنو تیزم

هیپنوتیزم‌شدن آقای «اف» هم استثنائی بود، زیرا با روش چشم ، نوسان بدن قفل‌شدن انگشتان و سایر روشهای‌دیگر هیپنوتیزم نشده هیپنودیسک که تصویر آنرا دراین‌صفحه می‌بینید به سهولت هیپنوتیزم شد .

شما به این دایره‌که میچرخد نگاه کنید، پلك نزنید . مرتب‌نفس عمیق خواب‌آور بکشید ، ثانیه به ثانیه‌پلك‌چشمهای شما، سنگین، خسته وبسته شده وبخواب‌عمیق فروخواهید رفت، این‌گفتار در حدود پنج بار با فاصله و آرامی تکرار شد، پلك چشمهای سوژه چندبار بهم خوردو بسته شد .



دستگاه هیپنودیسك

حالا شما به چرخش دایره فکر می‌کنید ، در خیال وتصورخود چرخش دایره را می‌بینید ، ثانیه به‌ثانیه خوابتان عمیق‌تر و سنگین‌تر میشود، عمیق، راحت وآرام بخوابید ، از این طرزخواب خیلی خوشتان میآید ، عمیق بخوابید .

پس‌ازاینکه روش‌های‌عمیق‌کردن‌خواب انجام شد وخواب سوژه عمیق شد ، از او سئوال کردم ، دردها و ضعف‌های روانی شما چیست ؟

جواب داد : می‌ترسم ، تمرکزفکر ندارم، خجالتی‌هستم، با آدمها مهربان نیستم ،دلم میخواهد شخصیت من بالا برود . میخواهم از زشتی‌ها نترسم، میخواهم زشتی‌ها را از زیبائیها تشخیص بدهم ، بدی‌ها را از خوبیها .

گاهی وقتهـا عصبانی میشوم ، کنترل خود را از دست میدهم ، میخواهم همیشه آرام و خونسرد باشم، میخواهم همیشه شادباشم، با آدم‌ها دوست بشوم، سریع دوست بشوم ، میخواهم خوابم راحت باشد ، راحت بخوابم ، شبها بیدار میشوم ، زیاد فکر و خیال می‌کنم ، میخواهم منظم و دقیق باشم ، میخواهم از نظر جسمی کاملا سالم باشم . میخواهم خیلی باهوش باشم .

میخواهم حسادت نکنم ، طمعکار نباشم ، میخواهم ساده باشم ، میخواهم روحم آزاد باشد، احساس آرامش کنم ، همیشه خسته هستم ، احساس خستگی می‌کنم ، میخواهم خسته نباشم

خود را می‌بینم‌که درکودکستان هستم ، فقط پایم را به کودکستان گذاشتم ، لباس سفید کفش سفید ، تصاویری می‌بینم ، میگویند بچه سرت خون می‌آیـد ، مرا بردند بیمارستان ، سرم را پانسمان کردند .

خوانندگان محترم این‌سطور لازم است توجه داشته باشندکه جلسات هیپنوتیزم وسئوال و جوابها خیلی مختصر نوشته میشود ، همه جریانات دقیقاً نوشته نمیشود ؛ زیـرا اگر همهٔ جریان یك جلسه هیپنوتیزم نوشته شود، هرجلسه یکساعته، دهها صفحه میشود ، اگرخوانندگان محترم بخواهند از جریان هیپنوتیزم کامل یك جلسه یکساعته ، یـا ۱/۵ ساعته دقیقاً مطلع باشند باید به‌کتاب خاطرات هیپنوتیزم درفرانسه که اخیراً نوشته‌ام مراجعه نمایند .

● جلسهٔ ششم دوشنبه ۱۳۵۷/۱۱/۲

پس‌ازاینکه آقای «اف» مانند جلسات قبل با دستگاه «هیپنودیسك» هیپنوتیزم شد در

حال عمیق‌شدن هیپنوتیزم ، خودبخود شروع به صحبت کرد و اظهار داشت ،

چرا از خواب طبیعی خوشم نمی‌آید، خواب‌طبیعی برایم لذت ندارد ، غذا خوردن هم برایم لذت ندارد ، در واقع خوشم نمی‌آید بروم غذا بخورم ، چه بخورم ، چه نخورم ، اهمیتی ندارد . از راه رفتن خوشم نمی‌آید ، فقط از چیزی خوشم می‌آید که احساس لذت کنم .

سئوال شد ، آیا از حرف زدن لذت میبرید ؟

جواب داد ، لذت حرف‌زدن در درجه دوم است .

س ــ لذت درجه اول چیست ؟

ج ــ لذت درجه اول فکر و خیال کردن است ، دلم میخواهد ، در گوشه اطاق بنشینم و فکر و خیال کنم .

س ــ الان در گوشه اطاق نشسته‌اید و دارید ، فکر و خیال می‌کنید ، به‌چه چیز فکر می‌کنید ؟

ج ــ من پادشاه انگلستان هستم ، دستور میدهم ، بمردم ظلم نکنید ، خواسته‌های مردم را اجرا کنید ، با یکی از دختران شاهزاده ازدواج کرده‌ام بمحض ازدواج از پادشاهی استعفا داده‌ام ، درکلبهٔ محقری هستم ، حاضر نیستم پادشاهی را قبول‌کنم ، فقر وگوشه‌نشینی را به‌پادشاهی ترجیح میدهم .

●**سوژه چند دقیقه‌ای سکوت می‌کند ...**

س ــ چه شده ، چرا حرف نمیزنی ؟

ج ــ مثل‌اینکه دستم نیست ؟ دستم کجا است ؟ چرا پـاهـایم را نمی‌توانم حرکت دهم همه‌جا تاریک است ، چشمهایم نابینا شده ....

حالا پیش مادربزرگم هستم ، از اینکه پیش مادربزرگم هستم خوشحالم .

س ــ چند سال دارید ، الان چند ساله هستید ؟

ج ــ چهارساله ، چهار سالم است ؛ می‌ترسم ، از تاریکی می‌ترسم ، می‌ترسم درتاریکی حیوانی باشد .

همیشه ازاینکه من از تاریکی می‌ترسم ، پدرم مسخره‌ام می‌کند ، بمن می‌خندد ، مرا ترسو خطاب می‌کند .

دلم میخواهد در آب گرم بخوابم ، در آب گرم دراز بکشم ، همانطور گرم بمانـد ، خوابیدن در آب‌گرم لذتبخش است .

در خیابانی هستم ، این‌کوچه‌ها را میشناسم ، مثل اینکه گم شده‌ام ، حرکت می‌کنم .

دو نفر را می‌بینم که پیرمرد هستند ، بهم توپ پرت می‌کنند .

بطوریکه ملاحظه می‌کنید آقای «اف» درحال هیپنوتیزم آزادانه صحبت می‌کند ، منهم مانع حرف‌زدن او نمی‌شوم ، گوش میدهیم به‌بینیم چه میگوید .

در سر کلاس انگلیسی هستم ، معلم انگلیسی هم سر کلاس است ، ولی لخت هستم ، لباس به تنم نیست ، مثل اینکه اینجا استخر است ، جائیکه برای شنا میروم .

●**سوژه چند ثانیه سکوت می‌کند .**

دریك لحظه‌ای هستم، فرار می‌کنم ، خود را بدریچه‌ای می‌اندازم ، اطاق تاریك است، پنجره‌ای است ، آسمان دیده میشود ، آسمان آبی تیره است پر از ستاره است . دراین اطاق تابلوهای نقاشی قشنگی هست .

● خوابرفته هروقت تغییرحال و تغییرصحنه میدهد چند ثانیه‌ای سکوت می‌کند.

... لباس مخصوصی به تن دارم، مال قرن هجدهم است ، لباس بلندی است مثل اینکه خدمتکار هستم ، یك پیشخدمت هستم ... یك بچه کوچك هستم یك معلم انگلیسی هست ، منهم آنجا نشسته‌ام ... یك پدر و مادری هستند، موهایشان بور است ، بچه‌های انگلیسی توی استخر شنا می‌کنند ، من یك جهش سه پله‌ای کردم ، از سه پله پریدم ، زنـی بمن نگاه می‌کند ، آن زن همینطور بمن نگاه می‌کند .

... یك شمشیر دارم ، جلدش هم طلائی رنگ است ، اسم رضا یـا امام رضا روی آن نوشته شده ، آن را پیدا می‌کنم ، از زیر طاق می‌کشم بیرون ، یکی از همکلاسهایم میخواهد این شمشیر را از من بگیرد ... مثل‌اینکه چیزی در پشت من هست ، میخواهم برگردم نگاه کنم ، ولی نمی‌توانم ، قدرت از من گرفته شده هرچه سعی می‌کنم نمی‌توانم .

● جلسهٔ هفتم هیپنوتیزم ۳شنبه ۱۳۵۷/۱۱/۳

آقای «اف» با هیپنودیسك هیپنوتیزم شد، به‌او اجازه داده شدکه هرچه دلش‌میخواهد بگوید ، اینطور شروع به صحبت کرد :

«... اگر انسان خوب باشد طبیعت را درك می‌کند (این جمله قـاعدتاً باید ازدهان یك عارف ۴۰ یا ۵۰ ساله خارج شود ، زیرا معنی درك طبیعت بسیار وسیع است ، درحالیکه یك نوجوان ۱۶ ساله این عبارت را درحال هیپنوز میگوید)بهرحال به‌بقیهٔ گفته‌های آقای «اف» در حال هیپنوزگوش میدهیم ، البته بسیاری از جملات و گفته‌ها قابل تفکر و تفسیر است، که تفکر و تفسیر دربارهٔ گفته‌های آقای «اف» بعهدهٔ خوانندگان محترم میگذاریم .

اگر در جائی‌که جانوران زنـدگی می‌کنند ، گل و گیاه است ، انسان خودش را بـا آنها وفق بدهد !!

کسی‌که بدی می‌کند ، معنی گل را نمی‌فهمد ، گل معنی بزرگ و انسانی دارد ، کسی که نتواند به معنی روحی‌گل فکرکند ، به بدی فکر خواهدکرد ، بد است ، بد فکر می‌کند . آقای «اف» ادامه میدهد،

گیاهان ،گلها خوب هستند ، بوی‌عطر دارند ، خوبی چقدر خوب است به‌آهوان و پرندگان فکر می‌کنم ، انسانی‌که به‌آهوان وپرندگان فکر می‌کند ، خوب است‌شاید خوب باشد ، بـاید خوب باشد ، اگر خـوب نبود به‌آهوان وگلها فکر نمی‌کرد چنین انسانی درکارهایش یك‌زیبائی ویك خوبی وجود دارد .

طبیعت زیبارا من به‌یك انسان تشبیه‌کرده‌ام ، به‌زیبائی آهوها ، آهوها به‌ایندلیل زیبا هستندکه به‌هیچ موجود زنده‌ای حمله نمی‌کنند ، ولی این حیوانات زیبای طبیعت خودشان مورد حمله‌گرگ‌ها و پلنگ‌هـا قرار میگیرند ، هرلحظه دربیم و امید زندگی می‌کنند ، شاید آب برکه‌ای را هم با آرامش نمی‌نوشند .

من از هنر خوشم میآید ، از تابلوهای نقاشی خوشم میآید ، ساعتها در یك تابلو

نقاشی غرق میشوم ، آن تابلوی طبیعت زیبارا زنده می‌بینم ، دردرون تابلو قدم میزنم.
موسیقی می‌توانـد زبـان آدم بـاشد ، چـه خوب بـود آدمها بەزبـان موسیقی
صحبت میکردند .

گلها مثل بعضی از انسان‌ها هستند ،گاهی انسان‌کار بدی انجام میدهد ولی مقصر نیست ، اگر پدر ومادری دانشمند باشند و بچه‌های خودرا خوب تربیت‌کنند درست‌مثل آهوها ، بهیچ موجودی حمله‌ور نمی‌شوند .

اگر به‌حیوانات خـوبی‌کنیم انس می‌گیرند ، پس انسان‌هـا خوبی‌ها را بهتر از حیوانات می‌فهمند، فرق انسان باحیوانات اینست‌که حیوانات شکل ظاهریشان باانسان فرق دارد ، آنها هم مثل انسان عاطفه و احساس دارند بچه‌هـای خودرا دوست دارند، بدندان می‌کشند ، وقتی مـاری به‌لانهٔ پرنده‌ای نـزدیك میشودکـه جوجه‌ها را ببلعد ، گنجشگ‌ها جمع میشوند و جیك‌جیك راه می‌اندازند .

بسیاری از حیوانات میخواهند زیبا باشند ، موسیقی را درك می‌کنند . -

✿ در بارهٔ گفته‌های آقای « اف » بـاید توضیح داده شودکه نقش فهم وفهماندن در تربیت انسان و حیوان دردرجه دوم اهمیت است، نقش قانون بازتاب شرطی‌که درکتاب روانشناسی هیپنو تیزم ۶۰ صفحه دربارهٔ آن نوشته شده است در درجه اول اهمیت است.

به‌بقیهٔ گفتار آقای «اف» گوش میدهیم .

● طبیعت یکنوع نقاشی است .

وقتی انسان می‌بیندکه مورچه بـرای فردای خود و زمستانش آذوقه جمع می‌کند از مورچه خیلی چیزها یاد میگیرد ، بسیاری از حیوانات دیگر قادر باین کار نیستند. مثل شیر ، ببر ، پلنگ ،گاو ، آهو ، آیا مورچه ازاینها باهوش‌تر است، یا غریزهٔمورچه اینطور است .

انسان باید نقاط بدرا پیداکند ، نـابودکند ، خوبی‌هـا را بشناسد ، خوبی‌ها را پرورش دهد دادن گل هدیه است ، خوبست ، زیبا است ، موجوداتی هستندکه جز بدی فایده‌ای ندارند ، بنظر من اگر اینقبیل موجودات قـابل تغییر و عوض شدن نیستند باید نابود شوند .

اگر آدم موسیقی‌گوش کند ، و نقـاشی بکشد ، مثل اینست‌که طبیعت و زیبائی را بخانه آورده است .

● جلسهٔ نهم یکشنبه ۱۳۵۷/۱۱/۲۹

در ۱۱/۲۲/۵۷ انقلاب جمهوری اسلامی شروع شد، تهران و ایران دچار بحرانهای سیاسی بود، از روز ۱۱/۳ تا روز ۱۱/۲۹ بمدت ۲۶ روز به‌علت همین بحرانهای سیاسی انجمن تعطیل بود و آقای «اف» هم نیامد، ولی امروز که آمد، مملو از یأس و ناامیدی بود، قبلا حالش بهتر بود.

در این جلسه وقتی آمد قبل از هیپنوز شدن اظهار داشت: « من میخواستم بگویم که من از خواب بدم آمده ، از غذا خوردن بدم آمده ، همه چیز برایم بی‌تفاوت شده ، دلم میخواهد در این دنیا وجود نداشته باشم، یك باغ و یك خیابان برای من فرقی ندارند درهیچ کجا خوشحال نیستم ، همه‌چیز یك‌جور است .

دلم نمیخواهد بخوابم، ولی مجبور هستم که بروم و بخوابم، دوست ندارم همینطور یك‌جا بنشینم .

بنظرم ضمیر ناخود آگاه من یک چیز میخواهد که من نمیدانم آن چیست؟ شاید در گذشته اتفاقاتی افتاده که حالا اثر گذاشته، شاید از کسی ناراحت هستم، شاید عقده‌ای دارم، شاید اطراف من چیزهائی هست ، کسانی هست که من خوشم نمی‌آید از ورزش خوشم نمی‌آید. دارم شکنجه میکشم، همه چیز برایم شکنجه شده، عذاب می‌کشم این عـذاب غیرقابل تحمل است، دیگر نمی‌توانم تحمل کنم. گاهی دلم میخواهد دستم را زیر شیر آب داغ بگیرم و بسوزانم (**هر جمله گفتار آقای «اف» قابل تعمق است ، این تمایل نیاز به شکنجه و درد جسمی معرف بیکاری و استراحت بیش از حد جسمی است، گاهی جسم احتیاج به تلاش و کوشش طاقت‌فرسا و خسته‌کننده دارد، یك کارگر، یك عمله هیچگاه دچار چنین تمایلی نمی‌شود بهرحال به‌بقیه سخنان آقای « اف » گوش میدهیم و در بارهٔ هر جملهٔ ایشان فکر می‌کنیم، البته من نمی‌خواهم هر جمله گفتار ایشان را تفسیر کنم، بگویم که دردنیای درون وضمیر ایشان چه خبر است، باین‌دلیل که اولا ــ خارج ازموضوع است ثانیاً کتاب بسیار قطور خواهد شد، فقط در آخر بطور اختصار علت پر حرفی و فلسفه بافی ایشان را بیان خواهم کرد ولی شما در بارهٔ گفتارش و دلائل آن کمی بیشتر فکر کنید. آقای « اف » مانند حالت هیپنوتیزم مسلسل‌وار صحبت می کند**)

... همه‌چیز برایم خسته‌کننده شده، همینطور دارم عذاب می‌کشم، شکنجه می‌کشم من باید این شکنجه‌گر را پیدا کنم ، راه‌حل حتماً پیدا میشود .

بنظرم از یك چیزی خوشم آمده، علاقهٔ بسیار شدیدی به آن پیدا کرده‌ام، فکر می‌کنم،

علت اینکه نسبت بـه همه چیز بی‌تفاوت و بی‌علاقه شده‌ام ، اینستکه نسبت به‌آن یك‌چیز علاقهٔ شدیدی دارم ، قدرتش ، خیلی زیاد باید باشد ، ولی نمیدانم آن چیست؟

ازمعاشرت بـازنهای فقیر خوشم میآید ، از زنی خوشم می‌آیـدکه فعال باشد ، پشتکار داشته باشد (**چیزهائی‌که در خود آقای «اف» وجود ندارد**) از زنی خوشم میآیدکه دارای شخصیت‌های انسانی باشد .

چندروزپیش مانند همیشه درگوشه‌اطاق تنهانشسته بودم، مثل اینکه هیپنوتیزم شده بودم، تصور کردم ، بنظرم آمدکه بازنی ازدواج کرده‌ام و دارای دوپسر ودودختر هستم یعنی هرچهار نفر باهم متولد شده‌اند ، خودم‌را در زمانهای مختلف می‌دیدم ، بعد تصور کردم بنظرم آمدکه بادختری ازدواج کرده‌ام ویك پسری به‌دنیا آورده استکه **یك‌شاخ روی سرش روئیده و دو شاخ هم در دوطرف سرش است** و این پسر قدش کوتاه مانده وبلندهم نمی‌شود واین پسر دارای حرکات ، رفتار و اعمال عجیب وغریب بودکه نمی‌توانم تعریف‌کنم ، (ازاظهارات اخیر آقای «اف» معلوم میشودکه ازچیزی که خوشش آمده باید زن باشد) .

س ـ آیا درهمسایگی شما دختری هست ؟

ج ـ بله! یك‌دخترهشت یا ۹ساله. ویکی‌هم سه‌ساله‌من میخواهم چیزی را پیداکنم که‌ازش بیشتر لذت ببرم، ازهنر بیشتر لذت‌میبرم، ازنقاشی کمترولی‌ازموسیقی بیشتر لذت‌میبرم، ولی باید دقیقاً امتحان‌کنم. ازکوه و دشت وسبزه لذت میبرم، ازکوهی‌که برف رویش را پوشانده باشد لذت میبرم، ازرانندگی درهوای بارانی لذت میبرم **(چیزیکه فقرا از آن وحشت دارند، چیزی‌که ازآن درطفولیت‌وحشت داشتم؛ زیرا فقرا به علت فقر ، نداشتن محل گـرم، لباس‌گرم دچار سرمـازدگی دست وپا میشوند، از عذاب سرمـا بخود میلرزند، خانه‌هـایشان چکه می‌کند حتی چترندارندکه درهوای بارانی‌برای خرید نان ازخانه خارج شوند، ناچار کیسه نایلون یا لباس پارهٔ دیگری را بسر خود می‌کشند و برای خرید فقط نان خالی از خانه خارج می‌شوند بدنبال سخنان آقـای « اف »گوش میدهیم)**

ازآسمان آبی پررنگ خوشم میآید ، از مرغـان سفید خوشم میآید ، برخی از فیلمهای تلویزیونی مرا تحت تأثیر قرار میدهند، چندروز پیش فیلمی را در تلویزیون دیدم‌که خیلی‌گریه‌ام‌گرفت، خیلی غم‌انگیز بود ، داستان پیرمردی بودکه چه‌کمك‌هائی به‌پسرهایش میکرد .

آقای‌کابوك: میخواهم ازشما یك سئوال بکنم وآن اینست‌که من اگراحساس کنم

که‌از یك‌قطعه آهنگ خوشم می‌آید، این خوش آمدن صحیح است؟ واقعی است، راست است؟ آیا هرچه بیشتر تلقین کنم بیشتر خوشم خواهد آمد؟

سئوال‌دوم من اینست که‌اگرمن به‌هیچ چیز فکرنکنم چه‌پیش خواهدآمد؟

ج ـ شما اگر بتوانید به‌هیچ چیز فکر نکنید این یك نوع خود هیپنوتیزم است، یك‌نوع خلسهٔ عرفانی است وبسیار لذتبخش است.

سئوال سوم‌من اینست که اگر یك‌صدای موسیقی‌ازجائی،ازراه دور بیایدخودبخود اثر میگذارد؟

● آقای «اف» منتظرجواب من نشد ومسلسل‌وار بحرف زدنش‌ادامه‌داد:

... در اطلاعات هفتگی نوشته بود، مردی سنجاق به‌دست وصورت و بدنش فرو میکرد و اراده میکردکه خون‌نیاید و احساس درد نکند.

هروقت هیپنوتیزم میشوم پشتم‌گرم میشود، در خانه‌که همیشه تنها هستم‌گاهی این حالت دست میدهد، دلم نمیخواهد به‌مدرسه بروم، مدتی است نرفته‌ام فقط‌دلم‌میخواهد درگوشهٔ اطاق تنها بنشینم.

● جلسهٔ یازدهم شنبه ۵۸/۶/۱۷

آقای «اف» ازتاریخ ۵۷/۱۲/۲ تاتاریخ ۵۸/۶/۱۷ بمدت هفت‌ماه‌غایب‌بودند دراین تاریخ همراه مادرشان مجدداً شروع‌کردند.

دراین جلسه آقای «اف» با هیپنودیسك هیپنوتیزم شد و بعداز عمیق شدن خوابش مسلسل‌وار شروع به‌صحبت‌کرد.

مرد ۳۵ سالهٔ بلندقدی را می‌بینم‌که بسیار شیك‌پوش است، ولی زشت است این همان مردی است‌که من همیشه اورا درخواب می‌بینم.

س‌ـ بادقت نگاه‌کن به‌بین این شخص‌کیست؟

ج‌ـ آره، متوجه شدم، این دائی من است.

س‌ـ چرا دائی خودرا همیشه در خواب می‌بینید؟

ج‌ـ فعلا درخارج است، ولی درگذشته خاطرهٔ خوبی ازایشان دارم آخه، پدرم، هیچگاه بمن توجه نداشت.

دارم بطرف دیواری میروم، دستی خورد بدستم، روی صندلی نشسته‌ام، چیزی بمغزم وصل‌کردند، دختری ۲۵ ساله باموهای بور، دستهای مرا به‌دستش‌گرفته، دستهایش خیلی لطیف است، دستهای مرا رها می‌کند، شکمش را بمن نشان میدهد، حامله‌است، به‌این دخترخانم میگویم، ازگرفتن نوارمغز شکایت دارم.

از اینجا ببعد آقای « اف » به شدت شروع به هذیان گفتن می کند، که لزومی نمی‌بینم آنها را در اینجا بنویسم.

آقای « اف » جلسه بعد هم آمد و اظهار کرد که برای خدا حافظی آمده‌ام، دیگر نمی‌خواهم بیایم، ایشان را هیپنوتیزم کردم و تلقین کردم که جلسات بعد هم باید بیاید، آنقدر بیاید که کاملا بتواند از زندگی لذت ببرد، آقای « اف » ۱۲ جلسه دیگر آمد که کلا ۲۴ جلسه شد، در جلسه سیزدهم مـادرش بسیار اظهـار رضایت کرد، گفت این هفته پسرم خیلی خوب بود، خودش حمام کرد، ازخانه خارج شد، بیرون رفت، برای خرید لباس کوهنوردی رفت.

مدت یکسـال بود که به مدرسه نمیرفت، ازگوشه اطاق خارج نمی‌شد تا جلسه بیست و دوم بکلی سالم و خوب شد و مجدداً مدرسه رفتن را از سرگرفت حالا به تفسیر ونتیجه‌گیری میپردازیم.

اولا ـ چون آقای « اف » پدرش قبلا زن وفرزندان دیگری داشته لذا چندانکه باید وشاید توجهی به ایشان نداشته وهمین عدم توجهٔ کافی پدر مقداری فکر ایشان را متشتت وپراکنده کرده بوده است.

ثانیاً ـ به‌علت اینکه پسر یکی یکدانه مادرش بوده ، مادر بیش‌از حد مراقب و مواظب اوبود واجازه وفرصت فکر کردن ، تصمیم گرفتن ، تجربه‌کردن را به‌آقای«اف» نمیدهد ، زیرا کودك هرچه ازبدو تولد ، جنب و جوش کند ، بـازی کند بهمان نسبت فکرش برروی اشیاء وابزار مختلف متمرکز شده ، وبکار می‌افتد درنتیجه هرچه آزادی عمل بیشتری داشته باشد بهمان اندازه دارای اعتماد بنفس شده تجربه خواهد آموخت، فکر و روان سالمی خواهد داشت .

ثالثاً ـ آقای « اف » خواهران و برادران دیگری نداشته ، فقط درگوشهٔ اطاق تنها میماند و هرنوع بازی‌او فقط فکر کردن ودر رؤیا فرورفتن بوده است .

رابعاً ـ هرچه آقـای « اف » میخواسته فـوراً بـرایش تهیه میشده است ، همه آرزوهایش برآورده میشده است .

یاد دارم درکودکی ، خوردن غذای سیر برای من یك آرزو بود ، زیرا همیشه غذای من فقط نان سنگک خالی بود ، درآرزوی همه‌چیز بودم ، حلوا ارده، پنیر، خرما، کشمش، گردو، بادام، گیلاس ، همه میوه‌جات ، تك‌تك میوه‌ها هرکدام برای‌من یك آرزو بودند. همانطور که بچه‌های ... آناناس، یا شیر نارگیل ممکن است برای شخصی یک‌هدف و آرزو باشد، برای منهم تک‌تک میوه‌ها و هر نوع خوراکی و پوشیدنی یک‌آرزو وهدف

بود ، زیرا شاید هر۶ماه یا هرسال یکبار هم اینطور خوراکی‌ها گیرم نمی‌آمد .

تعداد هدف‌های من برای رسیدن به‌آنها بسیار زیاد بود واین هدف‌ها همه نوع خوراکی‌ها ، همه‌نوع میوه‌ها ، همه‌نوع اسباب‌بازی‌ها ، همه‌نوع کفش و لباس بود .

وقتی در۲۲ سالگی خانهٔ کوچکی واقع درمیدان آزادی (شهیادسابق) ساختم و حمام آن خانه‌وان داشت ومن برای اولین بار داخل آب‌گرم وان درازکشیدم مثل این بودکه درآسمانها پرواز می‌کنم، رسیدن به‌این‌آرزو وهدف برایم بسیار ارزنده وجالب بود، بگذریم که حالا همه خواسته‌ها را رها کرده‌ام ، حتی ازخداوند جزخودش به‌بهشتش هم نیاز ندارم .

ولی آقای «اف» ازبدو طفولیت از هرحیث اشباع‌بود ، دنبال نوعی آرزو ، هدف ولذت می‌گشت ، همه‌چیز برای‌او فراهم بود ، چقدر خوبست پدران و مادران بتوانند ، برای آیندهٔ کودکان خود هدف‌هائی بوجود آورند که‌کودك برای رسیدن به‌تك‌تك آنها تلاش وکوشش کند .

رابعاً ــ خانوادهٔ آقای «اف» حالت مذهبی هم نداشتند، آقای «اف» درگفته‌های خود اشاره‌ای به‌خدا ومذهب ، نماز وقرآن نمی‌کند ، بزرگترین لذت‌ها پناه‌بردن به‌خدا وغرق‌شدن درآغوش خلسهٔ عرفانی والهی است درحال‌حاضر ازهرحیث اقناع وآرامش کاملی‌دارم، زیرا قید همه خواسته‌ها و تمایلات را زده‌ام ، ولی درگذشته‌های نه چندان دور هر وقت نامرادیها ، ناکامیها بدبیاری‌ها بسراغم میآمد،بآغوش عرفان پناه میبردم ، درخلسه عرفانی خود هیپنوز غرق میشدم ، صددرصد مطمئن بودم‌که نزدیك شدن به‌خدا ازطریق خلسهٔ عرفانی وخود هیپنوتیزم درمن ایجاد آرامش و نشاط خواهدکرد و به‌همه غمهایم خاتمه خواهم داد وهمینطور هم شد ، پناه‌بردن به‌الکل ومواد مخدر یکی‌از دلائل بی‌اعتقادی و بی‌ایمانی است و این معتادان مستی مصنوعی را جانشین مستی عرفانی و الهی می‌کنند .

حالا دیگر هرنوع خواسته و امیال راکودکانه ومسخره میدانم ، به‌هیچوجه هیچ نوع آرزو ، خواسته وامیالی ندارم‌که به‌خاطرآن افسرده و غمگین شوم .

هرکس‌که ترا شناخت جان را چه‌کند فرزند و عیال و خانمان را چه‌کند
دیوانه کنی هردو جهانش بخشی دیوانهٔ تو هردو جهان را چه‌کند

درنوشتن مطالبی دربارهٔ خودم ناگزیرم ، زیرا احساس میکنم‌که بدین طریق شما خوانندهٔ عزیز بهتر راهنمائی و روشن میشوید ، در حال حاضر هدفی جز خدمت به‌خلق ندارم واین‌امر ، امرخدا است .

واما آقای «اف» توجهی به‌خدا و نیروهای خدائی هم نداشت ،که باتوسل‌بآنها

آرامش ولذت یابد.

خامساً ـ آقای « اف » مدت یکسال بودکه بمدرسه نمیرفت زیرا بچه‌ها اورا در مدرسه اذیت می کردند ،ودرنتیجه مدرسه واذیت بچه‌های مدرسه برای‌او شرطی‌شده‌بود.

نتیجه آنکه:

هر نوع حادثه وواقعهٔ ناگوار ونامطلوب زندگی باعث‌میشود که محصل با نرویدادهـا فکر کند، در نتیجه هنگام درس خواندن فکرش جای دیگر بوده‌و تمرکز فکر نخواهد داشت

حالا واردبخش دوم‌موانع تمرکز فکر دردوران دبستان ودبیرستان‌میشویم:

بخش دوم

بوجود آمدن موانع تمرکز فکر دردوران دبستان ودبیرستان

موانع تمرکز فکر دردوران دبستان و دبیرستان ممکن است شامل موارد بیشماری باشد ، ولی دراینجا بهشش‌مورد آن اشاره میشود :

مورد اول ـ روش غلط معلمین .

مورد دوم ـ مزاحمت همکلاسیهای شیطان صفت .

مورد سوم ـ مردودی در امتحانات .

مورد چهارم ـ عاشق شدن و خود ارضائی .

مورد پنجم ـ کمبود ویتامین‌های بدن .

مورد ششم ـ وجود نامادری و اختلالات ترکیبی یا مختلط .

حالا دربارهٔ هریك از شش‌مورد بالا کمی مفصل‌تر بحث می‌کنیم .

مورد اول

روش غلط معلمین

معلمین در دورهٔ دبستان و دبیرستان خـودشان دارای خصوصیات اخلاقی متفاوتی هستند ، که گاهی همین خصوصیات اخلاقی معلم‌ها به‌محصلین نیز سرایت می‌کند و یا باعث عدم تمرکز فکر آنها میشود .

معلم گاهی خودش خصوصیات اخلاقی « تهاجمی » یا « اگرسیو » دارد . به‌عبارت دیگر مبتلا به « سادیسم » خفیف است ، دراینصورت ناخودآگاه و غیر ارادی کودکان را کتك میزند ، دشنام میدهد ، بد و بیراه میگوید .

گاهی‌معلم بیش‌ازحدرئوف ومهربان است ، گاهی خودش کمروو خجالتی

ویا مبتلا باختلالات گونـا گون روانی است ، مثلا خودش افسردگی و اضطراب دارد، خودش تشتت فکر و سردرد دارد ، خودش دلمرده ، مأیوس پریشان ومردد است ، خودش دچار بیماری زخم‌معده، اختلالات گوارشی ، قلبی وریوی‌است.

گاهی معلم دچاراختلالات جنسی «هموسکسوال» یا همجنس بازی‌است .

گاهی معلم ، دورهٔ تخصصی فن تعلیم و تربیت را ندیده است و آشنائی به‌روش آمـوزش و پرورش ندارد ، طرز تـدریس و رفتارش بـا کودکان « من درآوردی » یا اعمال تجربیات نـاشی از دوران تحصیل غلط گذشتهٔ خودش و یا اعمال خصوصیات اخلاقی و رفتار خانوادگی خودش است ، بالاخره گاهی معلم خودش کم‌استعداد، کم‌هوش، کم مطالعه و بیسواد است ، در چنین موارد ، برخی از محصلین در زیردست چنین معلم‌هائی دچـار اختلالات روانی از جمله عدم تمرکز فکر میشوند .

بسیاری از محصلین ودانشجویان به‌مؤسسه مراجعه کرده ودرد دل کرده‌اند که معلم ما در سر کـلاس نسبت به‌من یا خوشکل‌هـای کـلاس نظر سوء داشته و داستان‌های مفصلی نوشته‌اند .

شکـی نیست که اکثـر معلمین ، اکثریت قریب بـه‌اتفـاق معلمین خوب هستند شاید اینقبیل معلم‌های روانی بسیار کم و انگشت‌شمار بـاشند ، که البته باز هم آنهارا مقصر نمیدانم ، آنها خود بیمار هستند ، معلمین بیمار روانی که بایستی معالجه شوند .

معتقد هستم :

دردنیا آدم بدوجود ندارد ، آدم مریض ومحتاج وجود دارد زندانها باید تبدیل به‌بیمارستانها شوند و زندانبان‌ها تبدیل به‌پرستار و قضات تبدیل به‌پزشگ و روانپزشگ شوند

نفر اول

داستان معلمی که مداد لای انگشت کودکی میگذاشت

● این دانش‌آموز چندلحظه قبل از ورود معلم بکلاس از پنجره فرار میکرد درکلاس دوم ابتدائی هرروز معلم لای انگشتان کوچك او مداد میگذاشت .

آقای «ق» ۲۲ سال داشت در اکثر کلاسهای دورهٔ دبستان و دبیرستانها را مردود شده بود ، امسال سومین سال مردودی او در کلاس ششم طبیعی بود ، در جلسهٔششم مراجعهٔ خود عمیق هیپنوتیزم شد، درحال هیپنوتیزم شرح‌حال‌دردناکی ازدوران دبستان خود تعریف کرد ، که حالا درزیر آن را مطالعه میفرمائید :

... حالا نوك انگشتان من درروی پیشانی شمااست ، تا سه‌شماره میشمارم خواب شما عمیق‌تر وسنگین‌تر میشود، بمحض اینکه دست ازپیشانی شمابرداشتم خاطرات دوران دبستان خودرا بیاد خواهیدآورد وعلت نفرت خود را از درس و معلم بیان خواهید کرد .

آقای «ق» قبل‌از شروع هیپنوتیزم درچند جلسه‌قبل گفته بود، که من نمیدانم چرا ازدرس و معلم و مدرسه نفرت دارم .

... یك ... هیپنوتیزم شما عمیق‌تر وسنگین‌تر میشود، ... دو ...هیپنوتیزم شما عمیق‌تر و سنگین‌تر میشود ، بمحض اینکه من دست از پیشانی شما برداشتم حافظهٔ شما قوی شده و خاطرات دوران دبستان خودرا بیاد خواهید آورد. وعلت نفرت خودرا ازدرس و معلم بیان خواهید نمود ... سه ... هیپنوز شما عمیق و سنگین است .

انگشتان خودرا از روی پیشانی سوژه برداشتم .

حالا خاطرات دوران دبستان را بیاد میآورید ، می‌توانید صحبت‌کنید ، لب و دهان شما خشك نیست ، می‌توانید راحت صحبت کنید .

... آیا صدای مرا می‌شنوید ؟ سوژه بطور آهسته و آرام جواب داد بله !
بسیار خوب حالا صحبت کنید ، ازدوران دبستان شروع کنید.
آقای «ق» بطور ناگهانی شروع به گریه کرد و گفت : آی! آی؟
... چه شده ؟ چرا گریه می کنید ؟
معلم مدادرا لای انگشتان من گذاشته و فشار میدهد !
چرا؟
نمیدانم !
آیا در کلاس شیطنت کرده‌اید ؟
نه‌خیر!
آیا مشق‌های خودرا ننوشته‌اید ؟
نه‌خیر ! من از معلم خیلی میترسم ، هرروز مشق‌های خودرا می‌نویسم ، خوب درس میخوانم ، ولی معلم هرروز لای انگشتان من مداد میگذارد !
... آیا هرروز این کار را می کند؟
... بله ! هرروز اینکار را می کند .
حالا علت آن‌را بیاد میآورید و می‌توانید تعریف کنید !
... دائی من رانندهٔ کامیون است ، یک‌روز به‌مدرسه آمد ، بامعلم صحبت کرد بامعلم بدحرف زده بود ، معلم‌را تهدید کرده بود ، دائی من درخانه‌می گفت وقتی ازمعلم خواهش کردم که توجه بیشتری به«ق» بکند ، ناکس جواب سر بالا داد ،گفت چهل تا شاگرد سر کلاس دوم است و همه شیطنت می کنند ، ما از این بیشتر نمی‌توانیم برسیم .
...ازآن روز ببعد معلم اکثر روزهای هفته به‌سراغ من میآمد و بدون هیچ دلیل مداد لای انگشت من میگذاشت ، آنقدر فشار میداد که من گریه کنم وقتی به‌دائیم گفتم ، گفت علتش اینست که ازمن ترسیده است و بتو توجه دارد ، تورا تنبیه می کند که خوب درس بخوانی ، مشقهایت را خوب بنویسی .
... دائی تو چقدر سواد دارد ؟
تاکلاس ششم ابتدائی خوانده ، ولی در کلاس ششم رفوزه شده و دیگر بمدرسه نرفته است .

... دائی شما چطور قیافه و شخصیتی دارد ؟

... چاق و سنگین وزن است، خیلی گردن کلفت است ، خیلی دعوا کرده، رانندهٔ کامیون است ، همیشه درشهرستانها است ، خیلی کم اورا می‌دیدم.

... بسیار خوب حالا دربارهٔ معلم کلاستان صحبت کنید! کلاس چندم بودید؟

... در کلاس دوم ابتدائی بودم که معلم همیشه مداد لای انگشت من میگذاشت .

... من کم کم ازمعلم ومدرسه و کلاس بدم آمد. درخانه خودرا بمریضی میزدم و بمدرسه نمیرفتم .

روزبعد دوباره معلم به‌علت غیبت ازمدرسه مداد لای انگشت من میگذاشت.

آقای «ق» چندبار هیپنوتیزم شد و شرح کامل خاطرات دوران دبستان و دبیرستان خودرا تعریف کرد ، بطور خلاصه علت عدم تمرکز فکر وضعف حافظهٔ او این بود که از معلم و مدرسه و کتاب نفرت داشت پدر و مادر به‌زور اورا بمدرسه میفرستادند ، دراکثر کلاسها مردود میشد ، و همین مردودی باعث میشد، که مورد سرزنش خانواده، همکلاسیها ومعلمین قرار گیرد ومعلمین و همکلاسیها و افراد خانواده هم روانشناس و روانکاو نبودند که پی به‌علت نفرت و ضعف حافظهٔ آقای «ق» ببرند ، اکثر خانواده‌ها و معلمین تنبلی و درس نخواندن را ارادی میدانند ،درحالیکه اینقبیل دانش‌آموزان و محصلین بیمار فکری و روانی هستند، درست شبیه بیماری آنفلوآنزا و سرما خوردگی که تب و لرز غیر ارادی است . ولی دیگران نمیدانند که اینقبیل اختلالات فکری و روانی هم بیماری و غیر ارادی است .

نفرت آقای «ق» ازمدرسه و معلم آنقدر زیاد شده بود که دردوره دبیرستان ازپنجرهٔ کلاس که روبخیابان بود بمحض ورود معلم بکلاس فرار میکرد . اکثر روزها بمدرسه نمی‌آمد ودر خیابانها پرسه میزد ، در خانه به‌دروغ می‌گفت در مدرسه بودم .

از کتاب نفرت داشت ، درخانه درس نمی‌خواند ، اگر با زور پدر و مادر درس میخواند ، به‌علت عدم عشق و علاقه بدرس و به‌علت نفرت از کتاب

نمی‌فهمید ، یاد نمی‌گرفت ، در سر کلاس هم همینطور بود .

علت ضعف حافظه و عدم تمرکز فکر آقای « ق » اینطور شروع شده بود در کلاس دوم ابتدائی ، اکثر روزها آموزگار مداد لای انگشتان او میگذاشت ، یکسال تمام این عمل ادامه داشت ، نتیجه معلوم است طبق قانون بازتاب شرطی پاولوف آقای «ق» شرطی شده بود ، از معلم نفرت پیدا کرده بود ، این نفرت به کتاب، به کلاس ، به‌مدرسه ، به‌تخته به‌در و دیوار مدرسه سرایت کرده بود .

در کلاس دوم ابتدائی که آقای «ق» هشت‌سال داشت تخم نفرت در مغزش کاشته شده بود ، و هفته‌ها ، ماهها و سالهای بعد این تخم روبه‌رشد گذاشته بود ، درنتیجه نفرت شدید ازمدرسه و معلم و کتاب بوجود آمده بود .

چهار ماه تمام آقای « ق » هیپنوآنالیز و تلقین شد ، حافظهٔ عجیب و خارق‌العاده‌ای بدست آورد، بالاخره پس‌از دوسال مردودی در کلاس ششم‌طبیعی درسال سوم موفق شد .

نتیجه :

یکی از عوامل مهم عدم تمرکز فکر وضعف حافظهٔ محصلین، برخی‌ازمعلمین بی‌اطلاع و عقده‌ای هستند که بجای پرورش حافظه واستعدادکودکان آنهارا بسوی قهقرا میکشند

نفر دوم

● نامه‌های آقـای « ش » نمودار اختلالات فکری و درد درونی بسیاری ازمحصلین است .

●آقای «ق» هم از سخت‌گیری و اذیت و آزار بـی‌مـورد معلم‌ها می‌نالد .

● آقای «ق» تـا زمانیکه معلم‌هـای خوبی داشت استعداد شگرفی داشت ولی وقتی خصوصیات اخلاقی معلم‌هـا در دوره دبیرستان تغییر کرد ، دچار جنون و عدم تمرکز فکر شد .

آقای «ش» دوبار برای من نامه نوشت ، یک‌بار از شیراز پس از خواندن کتاب « روانشناسی هیپنوتیزم » و قبل‌از دیدن من و بار دوم پس‌از آمدن به‌تهران و پس‌از چند بـار هیپنوتیزم شدن بهتر آنست که شما هردو نـامه ایشان را باسبک نوشته خودش در زیر مطالعه نمائید .

نامهٔ پر ازدرد آقای «ش»

خدمت ادیب ودانشمند واستاد محترم جناب شعبان طاوسی معروف به « کابوک»

سلام عرض نموده وموفقیت بیش ازپیش شمارا ازخداوند خواهانم .

دانشمند محترم من کتاب « روانشناسی هیپنوتیزم » شمارا مدتی قبل گرفتم وچندین فصل آن‌را مطالعه‌کردم وازنوشته‌ها وگفته‌های شما فهمیدم که شما فیلسوف و روانشناس درخورستایش هستید. گفته‌های شما چنان برمن تأثیر گذاشته که واقعاً بشماایمان آوردم وشما را تا آنجاکه در حد معلومات من است خدای دانشها و استاد معلومـات می‌دانم .

آقای «کابوک» خدا می‌داند که هیچ قصد چاپلوسی ندارم . ولی امیدوارم که حوصله و وقت کافی داشته باشیدکه نامهٔ مرا تا آخر بخوانید وبعد دربارهٔ آن نتیجه-گیری کنید .

شما نوشته بودید اگرکسی درهر فصل از کتاب ایراد و اشکالی دارد و یا نظر و

عقیده‌ای به‌خاطرش می‌آید برای شما بنویسد، ولی بنظرمن شما جای هیچ‌نوع اشکال و ایرادی باقی نگذاشته‌اید.

خلاصه منظور از نوشتن نامه این بود، که من جوانی ۱۹ ساله از شیراز هستم و دریك خانوادهٔ ازنظر مالی نسبتاً متوسط و ازنظرمذهبی مؤمن زندگی می‌کنم و از شما روانشناس محترم تقاضای کمك ویاری دارم زیرا من ازنظرروحی در وضع بسیار بدی قرار دارم بطوریکه هم‌اکنون‌که درکلاس ششم متوسطه در رشتهٔ طبیعی هستم به‌هیچ‌عنوان نمی‌توانم درس بخوانم بطورکلی افکارم را متمرکز سازم. علت را برای شما توضیح می‌دهم.

در دوران دبستان شاگرد ممتازی بودم بطوریکه جوایز بسیاری درآن دوران گرفتم، درسم بقدری عالی بودکه بجای آموزگار درس میدادم وچندین بار عکسم در روزنامه ومجله به‌عنوان شاگرد ممتاز چاپ شد وگذشته‌ازآن دررشتهٔ ورزشی‌هم‌شاگرد زرنگی بودم وچندین سال پی در پی در رشتهٔ پینگ پنگ مقام اول را در شیراز کسب کردم و حکم‌گرفتم تا اینکه وارد دبیرستان شدم، یکی از دبیرستانهـای خوب شیراز (دبیرستان شاهپور) کلاسهای هفتم و هشتم نسبتاً بد نبودم ولی در سطح عالی نبودم و کلاس هشتم در رشتهٔ ورزشی پینگ‌پنگ اول ودرمسابقات‌گروهی فوتبال سوم شدم ودر تمام دوران تاکلاس هشتم قبول‌بودم تا اینکه واردکلاس نهم شدم و ازآن به‌بعدبیماری روانی یا روحی من شروع شد بطوریکه در سرکلاس بهیچ‌وجه نمی‌توانستم افکارم را متمرکزکنم مثلا اگرگچ مقابل تابلوکمی‌کج بود یا نخی روی‌کت یکی از بچه‌ها تبودیا قاب عکس‌کمی‌کج بود و . و . وهرچیز جزئی فکرم را پریشان می‌کرد وکلا ازکلاس خارج می‌شدم ودچار سرگیجهٔ عجیب میشدم و دیگرهیچ سخنان دبیر ودیگران را نمی‌فهمیدم. ممکن است سئوال‌کنید‌که چرا به‌متخصص اعصاب یا پزشك روانشناس مراجعه نکردم. چرا بارها وبارها به‌دکترهای مختلف مراجعه‌کردم، قرصها،کپسولها، آمپولها، و انواع شربتها خوردم وچنان شده بودکه غذای من دوا شده بود ولیفی از یخچال از دواهای من پربود و از این نظر درمیان خانواده شرمنده بودم.

درموقع درس‌خواندن باز بنا به‌چیزجزئی مثلا بند ساعتم یا زیپ شلوارم‌که مدام آنهارا بطور ناخودآگاه باز و بسته می‌کردم مانع درس خواندنم میشد در صورتی که خیلی به‌خواندن درس علاقه داشتم. سالها وکلاسها را بهمین ترتیب با هر سختی بود پشت سرگذاشتم ودرکلاس دهم هم به‌واسطهٔ همین پریشانی روانی مردود شدم‌آخه‌دردم طوری نبودکه بتوانم برای‌کسی بازگوکنم جزبرای دکترهای اعصاب‌که آنهاهم‌حوصلهٔ شنیدن تمام حرفهای مرا نداشتند در این مدت درآن هنگامیکه همه شاد وخندان بودند

من بواسطهٔ مثلا کج بودن تلویزیون یا افتادن تکهٔ پارچه بروی زمین رنج می‌بردم مثلا دربازیهای فوتبال نزدیك دروازه توپ را رها می کردم و بهزیپ شلوارم ور می‌رفتم ویا هنگام راه رفتن درخیابان دقیقه بهدقیقه می‌نشستم و بندکفشم را باز و بسته می کردم که دوستانم‌را بسیار ناراحت می کردم ویا هنگام موتورسواری چندین‌بارفرمان موتوررا رها کرده وبند ساعتم را بازوبسته می کردم مخصوصاً موقعیکه هیجان‌زیادداشتم بهیچوجه نمی‌توانستم خودرا کنترل‌کنم مخصوصاً سرجلسات امتحان‌که با همه سختیها درسهایم را می‌خواندم ولی سرجلسه بهخودکار ور می‌رفتم وبهدکمهٔ پیراهن‌که موردشك مسؤلین قرارمی‌گرفتم در صورتی‌که هیچ قصدی نداشتم اکنون‌که این نامه را می‌نویسم درکلاس ششم متوسطه هستم کلاس سرنوشت سازکلاسی‌که حاصل زحمات دوازده سال درس‌خواندن معلوم میشودکلاسی‌که همه انتظار قبول‌شدن با معدل خوب هستند بااین‌همه نتوانستم درس بخوانم وبه‌خود امید دادم که یکسال‌آنرا عقب بیندارم بلکه سال دیگر با روحیه‌ای شاد وتندرست‌ادامه دهم ودر این مدت به‌تقویت اعصابم بپردازم تمام‌دکتر هائی راکه میشناختم رفتم ولی‌کاری ازپیش نبردن وداروهای آنها بی‌فایده بود البته‌من باید بگویم که‌ازنظر ظاهری سلامت هستم‌ودررفتار با دوستان وآشنایان خندان وبذله‌گو می‌باشم بطوریکه همه مرا فرد خوشبختی می‌پندارند و جز چند دوست صمیمی نگذاشتم کسی ازحال من باخبرشود وتاکنون حرفهایم را غیر از دکتر ومتخصص و شما به‌کسی دیگر نگفتم .

درضمن باید بگویم برای بهبودی حالم به‌خدا متوسل شدم و از اویاری‌خواستم شبها وروزها بعد ازنماز ازخدا کمك خواستم ولی دردم درمان نشد واگر کفرنگفته‌باشم از اوهم ناامید شدم بطوری‌که . . . . اکنون مشغول ورزش‌های پرورش اندام هستم و هفته‌ای سه روز وروزی ۱/۵ ساعت ورزش می کنم ، وضع ظاهریم بهتر میشود و این امیدواری را به‌خودم میدهم‌که با این ورزش‌ها بتوانم وضع روحیم را بهترسازم. حال ازشما روانشناس ودانشمند عزیز «کابوك» تقاضای یاری وکمك دارم . مرا مانند فرزند خود بدانید وکمکم کنیدزیرا نمی‌خواهم سال آینده بازمردود شوم‌که این مردودی‌باعث سرافکندگی من درمیان خانواده می گردد ووضع روحیم را بیش از پیش بدتر خواهد کرد . ولی با خواندن‌کتاب‌شما تا حد زیادی امیدوارشدم و ازشما چند سئوال داشتم که امیدوارم جواب مرا بدهید :

۱ ــ آنکه من می‌توانم بوسیلهٔ ورزش‌هائی‌که ذکرکرده‌اید اعصابم را تقویت کنم وبطورکلی از این وسواس راحت شوم یا خیر ؟

۲ ــ آیا علاج وتقویت روح من بوسیلهٔ هیپنوتیزم مؤثر است یا نه که امیدوارم

مؤثر باشد .

۳ ـ درصورتی که هریك ازدوقسمت بالا مؤثر وعملی نباشدآیاشما راه‌حلی بنظرتان میرسد ودکتر ومتخصص و روانپزشگی را می‌توانید معرفی کنید که درمان دردم را بطور قطعی کند؟

۴ ـ درصورت‌مؤثربودن هیپنوتیزم چنانکه دربخشهائی ازکتابتان یادآور شده‌اید که بیماران بسیاری تحت این عمل مداوا و درمـان شده‌اند من به‌چه‌صورت می‌توانم تحت هیپنوتیزم قرار گیرم ؟

۵ ـ آیا تلقینات‌درروحیهٔ من تأثیر دارد ومن می‌توانم خودرا به‌این وسیله‌درمان کنم؟ درهرصورت با نوشتن این نامه هرچند به‌کتاب شما مربوط نمیشود و به‌اینکه گفته بودید ایراد و نظریه‌ای دربارهٔ کتاب دارید بنویسید ولی با همهٔ اینها به‌خود امیدها و دلخوشیهای زیادی داده‌ام که شما درسایهٔ لطف خود مرا درمان کنید . اکنون با وجوداین بیماری وعصبانیتهای بی‌دلیلی که روز بروز بیشتر میشود چگونه می‌توانم به‌آینده‌امیدوار باشم‌که روزی صاحب مقام، همسر وفرزندی شوم در صورتیکه وضعم چنین است اگر به همین ترتیب پیش بروم چگونه میتوانم اصولا درمیان اجتماع ویا درمؤسسه یا اداره‌ای کارکنم و اگر تاکنون راز خود را از دیگران پنهان نگاه داشتم دیری نخواهدگذشت که همه باخبر میشوند وهرلحظه مورد تمسخردیگران قرار میگیرم من با شما رازوعقده‌هائی که در دل داشتم بازگو کردم وبا نوشتن این نامه بار اندوه وغم من‌کم‌ترشد حال‌ازشما تقاضای‌کمك می‌کنم و امیدوارم که به‌این تقاضا جوابی مثبت خواهید داد و جوانی را به‌زندگی وآینده امیدوار می‌کنید تا شاید برای خانواده وجامعهٔ خودمفید باشم. اکنون درکلاس ششم متوسطه رشتهٔ طبیعی می‌باشم ونامه را در روزهفتم مهرماه نوشتم .

باکمال تشکر ازشیراز
به امید جواب نامهٔ شما

نامهٔ آقای «ش» را که ازشیرازفرستاده بود دوبار خواندم و جوابش را بطوریکه درزیر مطالعه می‌فرمائید نوشتم :

● **آقای « ش ـ ح »**

نامهٔ شمارا که بدون تاریخ بود درتاریخ ۳۶/۷/۲۲ مطالعه کردم، وازاینکه درآغاز مرا خدای دانشها و استاد معلومات ذکرکرده سپاسگزارم ، ولی‌خود من میدانم‌که چیزی نمیدانم، نامهٔ شمارا دوبارخواندم، یکبار هنگام بازکردن پاکت ویکبارهنگام جواب دادن به‌نامه .

ناراحتی وسواس شمارا مفصل مطالعه کردم ، این قبیل ناراحتی‌های فکری با دارو قطع نمی‌شوند ، ورزشهـای جسمی هم، اثر کمی روی فکـر می گذارند سئوال دوم شما این بود که آیا هیپنوتیزم راه معالجهٔ من هست؟ باید بشما مژده بدهم که تنها راه معالجهٔ شما هیپنوتیزم است که صد درصد شما را بهبود خواهد بخشید.

شما جوان بسیار با استعدادی هستید ولی حالا بیمارشده‌اید وآنهم بیماری فکری، بهمه کس بگوئید که من دچار « نورز » شده‌ام، بنا بر این با اینکه با- استعداد هستم ولی دکتر گفته که درس نخوانم زیاد نمی‌توانم درس بخوانم، هیچ خجالت نکشید بهمه بگوئیدزیرا اگرمردود شدیدآنگاه کسی شمارامقصرنخواهد دانست . ولی شما هم‌اکنون درس خواندنتان کاملا بی‌نتیجه است ، زیرا نمی- توانید . لازم است هرچه زودتر بتهران بیائید ، شما در مدت ۳ تا ۴ ماه بکلی خوب خواهیدشد، ولی ۲۰ روزتا یکماه‌باید درتهران بمانید تامن خودهیپنوتیزم و راههای تمرکز فکر را بشما یاد بدهم، پس از ۴ ماه در درسهایتان شـاگرد اول خواهید شد هر درس را با یکبارخواندن یاد خواهیدگرفت . من برای ۴ ماه هر هفته‌ای ۲ یا سه جلسه وهرجلسه یکساعت یا ۱/۵ ساعت با شما کار خواهم کرد دربارهٔ حق‌آموزش هم باید بگویم شما چون شهرستانی ودوست من هستید ، هر چقدر که وضع مالیتان اجازه داد میتوانید بپردازید، یعنی هرچقدر که می‌توانید بپردازید آدرس و کروکی فرستادم، هرچه زودتر فوراً بتهران بیائید.

متشکرم ـ کابوك

آقای «ش» درتهران

آقای «ش» بتهران آمد وپس‌از چندجلسه هیپنوتیزم تلقین شد که‌وقتی بمنزل رفتید خاطرات خودرا بیاد خواهید آورد وهمه‌را خواهید نوشت ،نامهٔ زیر خاطرات آقای «ش» پس‌از چند بار هیپنوتیزم شدن است .

● ۳شنبه ۱۳۵۶/۸/۲۴

اسم‌من «ح-ش» است متولد ۱۳۳۷ هستم اکنون در کلاس ششم متوسطه می‌باشم و دومین سال است که در این کلاس می‌باشم . سالهای اول تحصیل شاگرد زرنگ و با استعدادی بودم و پی‌درپی مورد تشویق قرار می‌گرفتم ودر رشته‌های ورزشی هم (در رشتهٔ پینگ‌پنگ) چندین‌سال مقام اول‌را در شیراز کسب کردم . دربازیهای فوتبال هم بازیکن خوبی بودم، درکارنقاشی ساختمان هم‌کاملا وارد می‌باشم،اصولا شخص‌حساسی می‌باشم و به‌کوچکترین‌کار جزئی ناراحت شده وبه‌فکر فرو می‌روم و به‌رفتار وکارهای اطرافیان خود اهمیت زیادی میدهم . ناراحتی وسواس من از کلاس سوم دبیرستان شروع‌شد چون در آن موقع بودکه از درس خواندن نفرت پیداکردم به‌دلیل اینکه دبیرهای بسیار خشن و عقده‌ای داشتیم‌که مدام مارا تحت‌فشار قرار میدادند و تحقیر می‌کردند بجای تشویق‌کردن تحقیر میکردند دردبیرستانی که‌درس‌میخواندم‌یکی‌ازمعلمین‌خودش‌وسواسی بود،بسیاردبسیارد یز بین،حساس و بهانه‌گیر بود ، همه شاگردان را تحقیر میکرد ، ازهمه ایراد میگرفت ، دستهارا نگاه میکرد ، اگر محصلی قدری ناخنش بلند بود ، بدترین حرف‌ها رامیزد، اگر موی‌محصلی کمی‌بلند می‌شد، اگر شاگردی لباسش دگمه نداشت، این معلم به‌همه‌کار ماکار داشت ، محصلین دلشان میخواست موهای بلندی داشته‌باشند ولی ایشان ایراد میگرفت، وسواس نظم و ترتیب ونظافت داشت ، اگر محصلی در روی نیمکت قدری‌کج می‌نشست به‌او توهین‌کرده می‌گفت : « بی‌شعور مگر هیکلت‌کج است » اگر محصلی‌کمی یقه‌اش چرك بود ، آبروی اورا می‌برد، مراهم زیاد اذیت می‌کرد هرجلسه‌که سرکلاس می‌آمد از من ایراد میگرفت ، توهین و تحقیر میکرد ، ازهمه چیزمن ایراد میگرفت ، چراکتابت را جلد نکرده‌ای؟ چرا ورق‌کتابت پاره شده؟ چرا دفترچه‌ات ورقش‌کنده شده؟ چرا بدخط نوشته‌ای؟ چرا موهایت بلند است چرا شانه‌کرده‌ای؟ چرا یکی‌از ناخن‌هایت بلند است؟ توآدم نمی‌شوی ، توچرا درس میخوانی ؟ برو آب حوض کشی‌کن ! تو برای ولگردی بهترهستی تامحصل بودن. خلاصه این معلم خودش بیمار بود ، ازهمه ایراد می‌گرفت ، به‌همه توهین میکرد ، همه را تحقیر میکرد بهمه تلقین‌های بد میکرد ، کلمات احمق ، بی‌شعور، بی‌استعداد، لات ، ولگرد وردزبانش بود. وای اگر ازمحصلی درس‌می‌پرسید واو درس‌را خوب جواب نمیداد! اگر خوب‌هم جواب میداد باز هم ایرادی میگرفت ، دلش میخواست محصل مطالب‌کتاب را مثل شعرکلمه به‌کلمه حفظ‌کند ، نمراتش اکثر ازده پائین‌تر بود، بهترین نمره‌اش ۱۳ یا ۱۴ بود ناراحتی من ازهمین موقع‌سال شروع شد وبه‌درس خواندن بی‌علاقه شدم وبه‌علت ندانستن درس‌سرکلاس تاآخر ساعت ترس

و ناراحتی بسیار داشتم صبحها که به‌قصد مدرسه از منزل خارج می‌شدم مثل این بود که می‌خواستم وارد زندان شوم بعضی‌از ساعات بقدری ناراحت بودم که بکلی گیج می‌شدم و به‌علت این ناراحتیها مدام به‌ساعتم ورمی‌رفتم یا به‌دکمه پیراهن و خودم هم از اینکه درس‌را بلد نبودم بسیار ناراحتی وجدان داشتم. کلاسها را به‌همین ترتیب بود پشت‌سر گذاشتم ودر سال چهارم دبیرستان با چهار تجدیدی مردود شدم و ازآن مدرسه بیرون آمدم و به‌دبیرستان دیگری رفتم و ناراحتیهای روانی من‌بیشتر شد. بکلی تمرکز فکر نداشتم تا می‌خواستم فکر خودرا متمرکز کنم بنا به‌چیزجزئی نخی روی کت بچه‌ها و یا کج بودن قاب عکس‌وغیره وبکلی فکرم‌ازکلاس‌خارج می‌شد، بسیارناراحت بودم. با کوچکترین حرف ناراحت شده و به‌فکر فرو می‌رفتم، سعی داشتم درس را بفهمم ولی فکرم جای دیگر بود. نه‌تنها در درس خواندن بلکه در کارهای روزانه هم بکلی فکرم مختل بود هرکاری که می‌خواستم انجام دهم بطور کامل نمی‌توانستم چون تمرکز فکر نداشتم. در خانواده‌ای شلوغ زندگی می‌کنم که سروصدا بسیار است و به‌کوچکترین چیز ناراحت می‌شوم. در رفتار بادوستان بسیار حساس می‌باشم و دربین صحبتها ممکن است به‌کوچکترین حرفی ناراحت شوم. و یاکاری می‌کنم و بعد فکر می‌کنم شاید از دست‌من ناراحت شده باشند وبه‌فکر فرومی‌روم وگاهی اوقات می‌شود که تانروم وسئوال نکنم که آیا ازاین کار من ناراحت شدی یانه راحت نمی‌شوم. درکلاس پنجم متوسطه انشاءنویسی من خوب بودکه همه‌را تحت‌تأثیر قرار می‌داد ودرضمن شعرهم می‌گفتم‌که مورد تشویق قرار می‌گرفتم. درلژیون خدمتگزاران بشربودم و چندین روزنامه دیواری برای لژیون ومدرسه نوشتم که بسیار موردقبول قرارگرفت. در مورد انشاءنویسی اوایل به‌خوبی می‌نوشتم ولی رفته‌رفته به‌سختی می‌توانستم‌کاملا بافکری‌آسوده به‌نوشتن‌بپردازم سرجلسات امتحان به‌خودکار ویا دکمه پیراهن وغیره ورمی‌رفتم. در کارهای دیگر هم آنطورکه می‌بایست ودلم‌می‌خواست نمی‌توانستم‌کاری را انجام‌دهم. تااینکه واردکلاس ششم شدم و ازقبل نقشهٔ درس‌خواندن جدی راگرفتم که بامعدل خوب قبول شوم ولی باز هم‌بنا به‌ناراحتیهای روحی که هرموقع می‌خواستم درس بخوانم فکرم پریشان می‌شد نتوانستم درس بخوانم. دلم می‌خواست زیادبخوانم ولی نمی‌توانستم چون فکرم‌به‌چیزی مشغول می‌شد و یکدفعه متوجه می‌شدم‌که حواسم به‌درس خواندن نیست. دراین سال اصلا درامتحانات شرکت نکردم ومردود شدم و اکنون سال‌دوم است‌که درکلاس ششم هستم وضع‌روحی من بد است. شبها خوابهای وحشتناك می‌بینم. خوابهائی که روح و اعصابم را خرد می‌کنند بطوری که دلم نمی‌خواهد بخوابم. به‌هرچیز اطراف خود ورمی‌روم. هنگام رانندگی اگر چیزی دراطراف‌کج باشد. تاآن‌را صاف نکرده‌آسوده

خاطرنمی‌شوم. هنگام موتورسیکلت سواری فرمان را رهاکرده به‌بندساعت ورمی‌روم ویا در خیابان مدام به‌زیپ شلوار و یا دکمه پیراهن‌که آنهارا باز و بسته می‌کنم . هنگام درس خواندن مثلا اگر کلید درکج باشد تا آن‌را صاف نکرده راحت نمی‌شوم و یا اگر خاشاکی یانخی روی زمین باشد تا آن را برنداشته نمی‌توانم درس بخوانم . موقع درس‌خواندن قضیه‌ای ازگذشته که برام اتفاق‌افتاده درنظرم می‌آید به‌آن فکر می‌کنم و ناراحت وگیج می‌شوم . اگر موضوع ناراحت‌کننده کوچکی برام پیش بیاید ساعتها در مورد آن فکر می‌کنم مخصوصاً هنگام مطالعه .گاهی اوقات کارهائی که درآینده به‌نظر آورده وهمیشه به‌جنبه منفی‌آن فکر کرده و ناراحت می‌شوم . در برخورد بامردم فکر می‌کنم همه بامن بد می‌باشند ومن‌هم به‌آنها اطمینان ندارم یا از پیش‌بینی چیزی‌که هنوز اتفاق نیفتاده ناراحت می‌شوم . صبحها بعد از خواب صدای خواننده‌ای که قبلا شنیده‌ام درمغزم زمزمه می‌کندکه باید مدتی سعی وتمرکز فکر کرده تا بتوانم آن را ازمغز خارج‌سازم وهنگام مطالعه همین‌برنامه پیش می‌آید. اگر ازچیزجزئی ناراحت شوم تمام اعضای بدنم خصوصاً سر، پشت پاها و پشت شانه‌ها و دستها تیر می‌کشد و یا می‌سوزدکه این وضع در روز بسیار اتفاق می‌افتد معمولا دلم می‌خواهدگوشه‌ای نشسته فکرکنم وساعتها دراین‌حال باشم. همیشه منتظر اتفاق‌بدی هستم . دربعضی مواقع‌احساس حقارت می‌کنم وخودرا ازدیگران درسطح پائین‌تری می‌بینم درصورتی‌که اینطورنیست.

د.هنگام صحبت‌کردن معمولا یکدفعه متوجه پول جیبم یاگواهینامه وغیره می‌شوم وتاآنها را نگاه نکرده نمی‌توانم آنطورکه باید صحبت‌کنم ویا ازگم‌شدن آنها می‌ترسم وآن‌را درون جیب فشار میدهم ومعمولا هنگام هیجان زیاد این اعمال بیشتر می‌شود . در منزل یا هرجای‌دیگر اگرکسی صدای بلنددهد بدنم تیرمی‌کشد وبعضی اوقات سردردمی‌گیرم بعضی‌اوقات بیضه‌هایم درد می‌گیردکه به‌دکتر مراجعه‌کردم وپس‌از معاینه و عکسبرداری گفته‌اند چیزی نیست واز اعصابت می‌باشد . شبهائی‌که از موضوعی ناراحت هستم در خواب فریاد می‌کشم وهمه‌را بیدار می‌کنم بطوری‌که هراسان بالای سرم جمع‌می‌شوند وفریادمن در خواب‌گاهی به‌گوش همسایه‌ها هم می‌رسد . بعضی ازشبها دندانها را بهم مالیده و بطوری‌که می‌گویند مدت زیادی ادامه دارد در صورتی‌که صبح هیچ چیز را به‌خاطر ندارم . در مورد غذا معمولا صبحها نمی‌توانم چیزی بخورم و در مواقع دیگر وضع خوراك خوردنم بدنیست .

نتیجه :

بیماری یابی اطلاعی برخی ازمعلمین ازعلم وفن آموزش وپرورش باعث غم و اندوه محصلین شده، درنتیجه محصلین دچار عدم تمرکز فکر و ضعف حافظه شده و استعداد آنها خفه و کشته میشود .

مورد دوم

مزاحمت همکلاسیهای شیطان صفت

نفر اول

● **پسر سرلشگر را اذیت میکردند :**

دانش‌آموزان و محصلین دبستانها و دبیرستانها بایکدیگر روابطی دارند ، که این روابط شامل دوستی‌ها ویـا دشمنی‌ها با یکدیگر است ،گاهی با یکدیگر دوستانی صمیمی هستند و گاهی بایکدیگر کارشان به‌اختلاف و زدوخورد میکشد، روابط دانش‌آموزان درداخل کلاس ودر حیاط مدرسه ودر خارج ازمدرسه‌هریك به‌شکلی خاص خودرا نمودار می کند .

گاهی شاگردان خوب وبااستعداد درخارج از کلاس مورد تمسخر وتهاجم قرار میگیرند و عده‌ای دیگر ازآنها حمایت می کنند ، اگر دانش‌آموزی دارای معایب یانقص عضو ظاهری باشد موجب تفریح و سر گرمی سایرین قرار میگیرد.

چه‌بسیار لکنت دارانی را معالجه کرده‌ام که درحال هیپنوتیزم مسبب تشدید و توسعهٔ لکنتشان را همکلاسیهایشان میدانستند ، حسن می گفت : بچه‌هـا همیشه هنگام حرف زدن ادای مرا درمیـآوردند و مرا لکنتی مـی گفتند و می‌خندیدند » معلوم است که چنین کودکی ضد اجتماعی شده ، دچار اختلالات روانی وفکری مختلفی از قبیل عدم تمرکـز فکر ، اضطراب ، افسردگی ، تـرس از اجتماع ، گوشه گیری ، دلمردگی و نظایر آن خواهد شد .

خانم ۲۸ ساله‌ای که برای رفع افسردگی ، اضطراب، دلهره و گوشه‌گیری و ترس ازاجتماع بمن مراجعه کرده بود، درحال هیپنوتیزم زار میزد و گریه‌میکرد و می گفت همکلاسیهایم مرا « اسب » خـطاب میکردند ، صورت این خانم شبیه صورت اسب بود ، چانه‌ای پهن و بزرگ داشت ، بطور کـلی صفحهٔ صورتش نسبت به‌سر و بدنش بسیار بزرگ‌بود .

خانم دیگری می‌گفت بمن میگویند: «زرافه» گردن دراز زیرا گردنی دراز داشت.

آقا یا خانم دیگری که کوتاه و چاق بود، می‌گفت: بمن «خپله، خرس» خطاب می‌کردند، هنگام دویدن و بازی کردن باخنده می‌گفتند: «خرس دوبد، خرس را به‌رقص آوردن».

آقا یاخانم دیگری می‌گفت، بمن دراز بی‌نور می‌گفتند، زیرا قدش بیش از اندازه دراز و باریک بود.

چنانچه بخواهیم در بارهٔ اینقبیل روابط دانش‌آموزان و محصلین صحبت کنیم، خودکتاب مستقل و جداگانه‌ای میشود. البته اولیاء کودکان و همچنین معلمین و دبیران نیز در خصوص پیشگیری و ارشاد محصلین وظایفی دارند که خارج از موضوع این کتاب است، البته نباید فراموش کرد که فقط دانش‌آموزان حساس وتلقین‌پذیر دچار اختلالات روانی در آینده میشوند، اینقبیل رویدادها نسبت به‌همه اثر ندارد، یا اثرات مختلف و گاهی معکوس دارد. بهرحال شاید اگر فرصتی شد وعمری باقی بود، درکتاب «تدریس از طریق هیپنوتیزم» که درنظر است درآینده برای معلمین نوشته‌شود دراین‌باره مفصل صحبت‌خواهد شد، فقط درزیر به‌دو مورد اشاره میشود، یکی پسر سرلشگری که مورد اذیت وآزار همکلاسیهای خود قرار میگرفت ودیگر، محصل بااستعداد ودرس‌خوانی که ناخودآگاه و عمدی به‌درسها جواب نمیداد تا نمره کمی بگیرد که دوستان خودرا ازدست ندهد.

داستان پسر سرلشگر

پس‌از چند جلسه صحبت و هیپنوآنالیز خلاصه داستان بقرار زیراست:
پسر سرلشگر دیپلم خوررا باهزار سختی و جان‌کندن گرفته بود و میخواست در کنکور دانشگاه قبول شود، اظهار میکرد، درکودکی پدرم سرلشگر فلان در جنگ باکردهای کردستان کشته شده بود، وردبستان بچه‌ها مرا سرلشگر فلان‌صدا میزدند متأسفانه مدرسه‌ای هم که من میرفتم در جنوب شهر بود، اکثر بچه‌ها بی‌تربیت کثیف و لات بودند، درکلاس ششم ابتدائی بعضی همکلاسیهای من ریش وسبیل درآورده بودند، زیرا درهرکلاس دو یاسه سال مردود شده بودند،

من لباسها و سر ووضعم مرتب و تمیز بود ، به‌علت دوری راه ظهرهاغذای‌خودرا همراه می‌آوردم ، گاهی بچه‌ها غذای مرا میخوردند ، ناظم مدرسه به‌من گفته بود که هنگام ناهار بدفتر دبستان برو تا بچه‌ها غذایت را نخورند ، البته هنگام ظهر همه بچه‌ها می‌رفتند ولی چندتائی مثل من در مدرسه میماندند، غذای آنهامقداری گوشت کوبیده بود که لای نصفی نان سنگک گذاشته و در دستمالی بسته‌بودندولی غذای مرا یا ظهر در قابلمه‌چند طبقه‌ای مخصوص میآوردند ویا خودم همراه خود میآوردم که اکثر برنج داغ با خورشت و سبزی و سالاد و دسر و قاشق و چنگال بود ، که این طرز غذا و ظرف برای بچه‌های فقیر جنوب شهر جالب و تماشائی بود ، و مرا بسیار ثروتمند میدانستند لباسهای من تمیز ، بدون چروك و اتو کشیده و کفشهایم واکس‌زده بود ، ولی برخی از همکلاسهایم ، لباسهایشان پاره ، وصله دار ، وکفشها و لباسهایشان گل‌آلود و کثیف بود ، روزهای شنبه ناظم دبستان در سرصف به‌پشت دستها نگاه میکرد که کثیف و ناخن بلند نباشد ، ناخن‌های من همیشه کوتاه و پشت دستم تمیز بود ولی بسیاری از کودکان‌در کلاس‌پنجم‌یا ششم بودند که هفته‌ها دست و صورت خودرا نمی‌شستند ، صورتشان کثیف و بینی‌شان آویزان بود .

دریك‌چنین محیطی، قیافه، لباس، غذا، همه وهمه‌چیز من برای‌دانش آموزان تماشائی بود و مرا ثروتمند میدانستند ، اکثر بچه‌ها کاری به‌کار من نداشتند ولی چند نفر بزرگتر بودند که ریش و سبیل هم درآورده بودند و همیشه مرا اذیت می کردند از من پول ، شکلات، شیرینی و غذا میگرفتند ، درحیاط‌دبستان‌وهمچنین در کوچه امنیت و آسایش‌نداشتم، زنگ تفریح بجای دویدن درحیاط‌وبازی کردن درگوشه‌ای پنهان میشدم هنگام خروج ازمدرسه ، یا دنبالم میآمدند و یا در کلاس میماندم تا همه بروند وسپس من خارج میشدم و می‌رفتم ، ولی گاهی با وجود این یکی دونفر در خیابان منتظر میماندند تا من از مدرسه خارج شوم تا از من پول یا شکلات بگیرند . این مزاحمین چند نفری بیش نبودند، کسان دیگری هم بودندکه

گاهی از من حمایت میکردند و گاهی بین مخالفین و موافقین من زد وخوردمیشد، مخالفین تصور میکردند که بین من و دوستانم روابط مخصوصی وجود داردیا بآنها پول، غذا وتنقلات بیشتری میدهم .

مقداری از اوقات دورهٔ دبستان و دبیرستان بخصوص دبستان من باینطریق کش و قوس‌ها و مبارزات کودکانه سپری میشد ، و همین جریان مقدار زیادی از فکر مرا بخود مشغول داشته بود ، در کلاس ششم ابتدائی دو کلاس بودیم کلاس ششم «الف» و کلاس‌ششم«ب» ومن در کلاس ششم « الف» بودم و در هر کلاس دو حدود چهل نفرشاگرد بود، بیشترمزاحمین من از کلاس ششم «ب» بودند ، سراسر سال یکچنین جریانی که خارج از دید معلمین و امور درسی بود جریان داشت . با اینکه من دانش آموز درس‌خوان و زرنگی بودم، ولی این‌قبیل‌روابط رویدادهای غیر درسی مرا افسرده و مضطرب میکرد، می‌ترسیدم در نتیجه هنگام درس‌خواندن یا گوش کردن بدرس فکرم بدنبال این‌قبیل اتفاقات روزانه می‌رفت و درس را نمی‌فهمیدم .

نتیجهٔ ۱

هر حادثه و واقعهٔ ناگواری که فکر محصل‌را جلب وجذب کند ، باعث عدم تمرکز فکر وضعف حافظه نسبت‌بدرس خواهد شد

نتیجهٔ ۲

اثر وقایع و رویدادها نسبت بهمه محصلین یکنواخت نیست ، گاهی بی‌اثر وگاهی هم اثر عکس دارد

نفر دوم

● **محصل با استعدادی که بطور عمدی بدرسها کمتر از آنچه میدانست جواب میداد تا نمرهٔ کمتری بگیرد تا دوستان خودرا از دست ندهد.**

شبی به‌شام درمنزل یکی‌از دوستان دعـوت داشتیم ، قـرار شد بعد از شام برنامه هیپنوتیزم داشته باشیم ، میزبان می گفت دختر من تاکلاس ششم ابتدائی و درکلاس هفتم بـامعدل ۱۷ و ۱۸ همیشه شاگرد اول بود ، درکلاس هشتم و نهم معدلش ناگهانی‌پائین آمدو به۱۲ و۱۳ رسید حالا کلاس دهم است، این‌دخترخانم را وقتی تست کردم ، دیدم سوژهٔ بسیار خـوبی است ، عمیق هیپنوتیزم شد ، پس از اجرای برخی اعمال نمایشی سئوال شد ، چرا از کلاس هفتم ببعد معدل شما و نمرات درسهای شما پائین آمده است جواب‌داد: برای اینکه اگر نمرات درسهای من خوب‌بشود من دوستانم را ازدست میدهم .

چرا دوستانت را ازدست میدهی ؟ چه‌ارتباطی دارد ؟

گفت : در کلاس هفتم ، بمن می گفتند : « درس‌خون ، خرخون » ورفقایم مرا مسخره میکردند و می‌خندیدند ، بیشتر کلاس مرا مسخره میکردند ، آدم باید همرنگ اجتماع باشد، اجتماعی باشد، کاری نکندکه اجتماع بااو مخالف‌باشد.

سئوال شد : چطور میشودکه نمرات درس توپائین میآید ؟

جواب داد : مـن درسها را خـوب بلد هستم ، ولـی هنگام جـواب دادن مخصوصاً طوری جواب میدهم وطوری می‌نویسم که مقداری غلط داشته باشم ، که نمره ۱۸ و۱۹ نگیرم .

سئوال شد : یعنی شما سئوالات کتبی یاشفاهی را می‌توانی طوری جواب بدهی که نمره ۱۸ و۱۹ بگیری ؟

بله! همینطور است ، ولی مخصوصاً طوری می‌نویسم یا جواب میدهم که مقدارش غلط باشد که نمراتم از ۱۲ و۱۳ تجاوز نکند .

تلقینات زیر انجام‌شد .

شما مگر نمیدانی هر کس در دبیرستان اگر در ورزش اول باشد ، خوب باشد اورا همه قهرمان میدانند و همه اورا دوست دارند ؟

چرا همینطور است ؟

در درس خـواندن هم هر کس بااستعداد و خوب باشد ، هم معلم‌ها اورا دوست خواهند داشت وهم شاگردان .

پس چرا دوستانم مرا مسخره می کردند و می گفتند : «خرخوان !»

اشتباه شما و دوستانتان این بوده که شما « خرخوان » نبوده و نیستید بلکه خودبخود شما باهوش و بااستعداد هستید . باید بـدوستان خود بگوئید من زیاد درس نمیخوانم ، بلکه استعداد من اینطور است که درسر کلاس بایکبار شنیدن و یا بایکبار خواندن خوب یاد میگیرم ، بعلاوه چون من دوست شما هستم وشماهم دوست باهوش بـا استعداد را دوست دارید لذا منهم دوست قهرمان بااستعداد شما هستم ، که هروقت اشکالی هم داشته باشید می‌توانید ازمن سئوال کنید .

بعلاوه این تمسخر وخندهٔ دوستان شما عمدی و ارادی نبوده ، بلکه آنهاهم درباطن دلشان میخواهد دوستشان درهر کاری قهرمان باشد، هرمحصلی یك دوست بااستعداد را به‌یك دوست کم‌هوش و بی‌استعداد ترجیح میدهد .

شما ازفردا می‌توانی آزمـایش کنی ، شما از فردا خوب درس بخوان و خوب هم جواب بده و نمرهٔ خوب‌هم بگیر ، و اگر دوستان شما اعتراض کردند که چرا نمره خـوب گرفتی ، بگو من استعدادم اینطور است ، اگر شما خوشتان نمی‌آید من سکوت کنم و درس جواب نـهم تـا نمره کم بگیرم ، به‌بین دوستان شما چه‌جواب خواهند داد .

اشتباه نکن ، همه محصلین ومعلم‌ها وهمه مردم وهمه اجتماع یك‌قهرمان را دوست دارند وشما هم می‌توانید یك‌قهرمان و شاگرد اول در درس باشید ، ولی اگر یکی دونفر بیماری حسادت داشته باشند شما نباید اهمیت بدهید .

چندین مرتبه ازاینقبیل تلقینات به‌ایشان درحال هیپنوتیزم انجام‌شد . وچون خوابش بسیار عمیق وسنگین بود وبعلاوه موضوع اشتباه درفکر کردن موضوعی ساده بود لذا بزودی وبسرعت تغییر کرد ، هفتهٔ‌بعد پدرش تلفن کرد که دخترم‌طرز فکرش تغییر کرده و مجدداً نمراتش خوب شده است .

نتیجه :

> **گاهی محصلین بخاطر افکار عمومی کلاس وحفظ دوستان و یا حسادت برخی حسودان دچار اشتباهات فکری شده و باغلط فکر کردن خودرا کم‌حافظه و بی‌استعداد معرفی می کنند**

مورد سوم

عدم تمرکز فکر و ضعف حافظه بعلت مردودی در امتحانات

✿ گاهی مردودی وشکست بزرگترین معلم موفقیت‌های آینده‌است.

✿ گاهی مردودی وشکست از محصل یك‌نابغه میسازد .

✿ مردودی وشکست محصلین زیرك ، زرنگ وبا روحیه وعاقل‌را به‌اوج موفقیت ، شهرت و ثروت میرسانـد . ولی محصلین کودن ، گیج و ناقص عقل راکـه دارای روحیه‌ای ضعیف هستند یـا بسوی خودکشی میکشاند ویا مبتلا باختلالات فکری و روانی مینماید .

✿ گاهی مردودی فرشتهٔ شانس است که درب خانه محصلی رامیزند، زیرا پایه‌های درسیش را قوی‌تر مینماید .

✿ محمد می‌گفت راز موفقیت من درکنکور این بود که یکسال در کلاس دهم مردود شدم .

✿ به‌تاریخ زندگی نوابغ ودانشمندان مراجعه‌کنید کمتر دانشمندی بوده است که دردوران تحصلیش لااقل یکبار مردود نشده باشد .

✿ کمتر پدر ومادر دیپلمه یالیسانسیه‌ای‌هست که دردوران تحصلیش لااقل یك یا چندبار مردود نشده باشد .

اجازه بفرمائید دربارهٔ مردودی یك‌بررسی دقیقی بعمل آوریم . چون موضوع مردودی یك‌عامل مبتلا بها کثر محصلین ودانشجویان است لذا دربارهٔ آن به‌بحث‌کامل‌تر و بیشتری میپردازیم .

✿ مردود شوندگان در امتحانات هیچگاه مقصر نیستند

شاید عنوان بـالا برای شما تعجب‌انگیز باشد ، زیرا خواهید گفت که چنین‌چیزی امکان ندارد، گاهی مردودشونده‌مقصراست و گاهی هم مقصر نیست .

شما میگوئید ، اگر محصل مریض شود ویا دیر سرجلسه امتحان برسد ویا ازشهری به‌شهر دیگر واز مدرسه‌ای به‌مدرسهٔ دیگر منتقل شود ودر نتیجه در امتحانات مردود شود مقصر نیست ، ولـی اگر خودش تنبلی کند و درس نخواند ومردود شود مقصر است .

امامن میگویم ، اگر محصل تنبلی می کند و درس نمیخوانـد یا میل به‌درس خواندن ندارد بـازهم مقصر نیست ، زیرا تنبلی و درس نخواندن و از درس نفرت داشتن هم‌نوعی مریضی است .

وقتی پدرومادری خودشان اهل‌مطالعه نیستند، درخانه کتاب نمی‌خوانند اکثراً کودکان آنهاهم درس‌خوان نخواهند شد .

بسیارند خانواده‌هائی که خودشان اهل درس و مطالعه نیستند ، پی‌تفریح و خوشی هستند ولی بـه‌زور میگویند ، اگر مـا درس نخوانده‌ایم ، اگر ما خودمان‌پی یللی تللی هستیم ، ولی شما درس بخوان شما بـازی وتفریح نکن ، چطور امکان دارد ، چنین کودکی درس خوان بشود البته دیده شده است که از خانواده‌ای منحرف، خانواده‌ای بیسواد مردان دانشمندی برخاسته‌اند ،ولی همیشه صادق‌نیست اکثر خانواده فقرا وبیسوادان فرزندانشان هم مثل‌خودشان شده‌اند ، تعداد و نسبت بسیار کمی از خانواده‌های فقیر و بیسواد دیده شده‌اند که فرزندانشان به‌تحصیلات عالیه رسیده‌اند .

اکثر فرزندان خانواده‌های ثروتمند و مرفـه فرزندانشان هم بدرجات عالیه تحصیل رسیده‌اند، تعداد ونسبت کمی ازخانواده‌های ثروتمند دیده‌شده‌اند که فرزندانشان ناخلف شده‌اند، فرق نمی کند، چه‌در خانواده‌های مرفه وچه درخانواده‌های فقیر اگر محصلی درس نمیخواند وعلاقه بدرس خواندن ندارد ومردود میشود باید علت بررسی و تحقیق شود .

آیا به‌علت نقص تغذیه و کمبود ویتامین محصل نمی‌تواند درس بخواند؟

آیا بهعلت کمی استعداد و کند ذهنی طبیعی و ارثـی محصل نمی‌تواند درس بخواند؟

آیامحصل دچار اختلالات فکری، جسمی ویا بیماریهای گوناگون‌است؟

آیا پدر ومادر اختلافاتی دارند که باعث افسردگی محصل شده و قادر بدرس خواندن نیست؟

بهر حال مردودی محصلین علل و عواملی دارد که باعث مردودی شده ومحصل مسئول ومقصر نیست .

حالا نامهٔ چند نفر از محصلین را که مردود شده‌اند در زیر میخوانیم و علت مردودی آنهارا بررسی مرنمائیم :

نفر اول

● **نامهٔ آقای «س» :**

می‌خواهم خون گریه کنم . ولی قطره‌ای اشگ پلك چشمهایم را تر می‌کند می - خواهم فریاد بزنم، اما برای چه‌کسی که شنونده‌اش جز گوشهای خودم کسی دیگر نیست، با این فریاد درتکاپویم، تکاپوی عجیب تا بتوانم دلسوزی برای خودم پیداکنم، درچنین وضعی به‌شما نامه می‌نویسم، برای‌شمائی که درکوره راههای زندگی هزاران هزارجوان مثل من‌را راهنمائی وامید داده‌اید .

شما را بخدا قسم بگوئید چکارکنم ، تا اینکه این بیماریها ازمن دفع شود بخدا دارم از ظلم و ستمی که بر خویش کردم له میشوم ، به‌یك جوان ناکام پاسخ بگوئید و نگذارید زندگیش را پایان دهد . می‌دانم هرچه‌کردم با خودکردم اما هیچکس نیست دستم را بگیرد ومرا نجات دهد، شمارا به**حضرت‌غایب** علیه‌السلام قسم میدهم‌نگذارید برای همیشه هم در این دیار وهم‌در وادی دیگرتباه شوم ، شاید خواهشهای غیرمعمولی کردم، شما را به‌تمام مقدسات و انبیاء سوگند میدهم مرا نا امید وبی‌نصیب نکنید ، هر روز دست به‌درگاه پروردگار برمیدارم ولی از آن سوی بمن پاسخ نمی‌آید ، در این دنیای پهناور تك وتنهاوبی کس‌هستم، دارم‌میمیرم‌وازاجتماع‌وجامعه‌متنفرم وبدم‌می‌آید شما را به‌تمام پیشوایان قسم نگذارید نابود وتباه شوم ازهمه‌جا دستم قطع شده ودست‌نیازم را ردکردند. فقط به‌سوی توپناه می‌آورم ، اول خدا بعداً شما هستی که نجات ورهائیم

می‌دهی، پس مرا پناه ده وخوارم مگردان، دست‌طلب ونیاز به‌سویت دراز می‌کنم‌محروم وبی‌حاصلم نگردان، چنگ بردامنت می‌زنم، پس رهایم مساز، ترا میخوانم‌ودست‌نیاز بعد ازخداوند تبارك وتعالی به‌سوی شما درازمی‌کنم.

با شروع این کلمات شاید نامه‌ام‌را دور ویا درسطل زباله بیاندازید ولی شما را بخدا قسم اینکاررا نکنید ودنبالهٔ این نامه را تا به‌آخربخوانید.

من تعدادی ازکتابهای شمارا خواندم، کتاب « **روانشناسی‌هیپنوتیزم، آئین درس‌خواندن یا رمزموفقیت در امتحانات** » وچندتا کتاب دیگر، و بـا هزاران امید دارم به‌شما نامه می‌نویسم، آنطورکه ازکتابهای شما برداشت کرده‌ام شما هم مثل من درکودکی سختی‌های زیادی‌کشیده‌اید، درد یتیمی وبی‌پدری را میدانید اچقدرمشکل است، دردم را ازدیگران بهتردرك خواهیدکرد، مطمئن هستم چارهٔ دردم پیش شماست وشما چاره خواهیدکرد.

این بندهٔ حقیر با چهاردستی وچشمان اشک‌آلود به‌شما التماس می‌کنم، مرانجات بدهید، یقین دارم مردی با ایمان وسخاوتمند هستید.

خلاصهٔ زندگیم بدینقرار است: پا درهوا وسر درزمین‌گمراهم زمین تشك‌وآسمان لحاف من است، غمی دردل دارم به‌سنگینی وعظمت یك‌کوه، اگر آن‌را بگشایم چندجلد کتاب روی هم انباشته می‌شود.

● خلاصهٔ زندگیم

من چهارمین فرزند پدرومادرم هستم‌که دریك خانوادهٔ فقیر وتهیدست بدنیا آمده‌ام ولی نه ازشما ثروت میخواهم ونه‌مقام می‌طلبم ونه چیزی دیگرفقط امیدوارم‌که مرا بهتر درك‌کنی وازمهلکه نجاتم دهید، برای شما هیچ سخت نیست ومی‌توانی‌یك جوان را به‌زندگی برگردانی وهم ازخدا حق وپاداش دریافت کنی.

تا آنجاکه یاد دارم ازکودکی تك وتنها بوده‌ام، دردهکده‌ای دورافتاده چشم‌به‌دنیاگشودم، دهکده‌ای‌که نه ازبهداشت خبری بود ونه ازحمام ودارو، پدر و مادرم از صبح تا عصر تا نیمه‌شب درکشتزاروطویله‌کار می‌کردند، دراطاقی گلی زندگی‌میکردیم، دود وسیاهی دیوارهایش را پوشانده‌بود، پنجره‌هایش ازتخته شکسته وشیشهٔ پنجره‌هایش نایلونهای‌کثیف وکاغذپاره بود.

دوران کودکی را درپشت‌خواهرانم بزرگ شدم، راه رفتن را آموختم به‌سن‌چهار سالگی رسیدم، در۴/۵ سالگی ازده به‌تبریز آمدیم وقبل از رفتن به‌مدرسه در کارخانه قالی‌بافی‌کار می‌کردم، تاکلاس پنجم ابتدائی خوب درس خواندم ولی تابستانها‌درهمان کارخانهٔ قالی‌بافی‌کارمیکردم، اگردرکارخانه قالی‌بافی‌کارنمی‌کردم پدر ومادرم مرا کتك

میزدند، ازخانه بیرون میکردند ، درکارخانهٔ قالی‌بافی زنان بیوه زیاد بودند ، اکثرشبها درهمان‌کارخانه قالی‌بافی میخوابیدم مورد سوءاستفادهٔ زنان بیوه‌قرارمیگرفتم،زنان هرزه ازمن استفاده می‌کردند ودرعوض من شکم صاحب مرده‌ام را سیر میکردم، ایکاش میمردم وبه‌آن فساد کشیده نمی‌شدم ، به‌مرحلهٔ بلوغ رسیده بودم در کلاسهای راهنمائی از همکلاسهایم خودارضائی‌را یاد گرفتم، در دورهٔراهنمائی تقریباًهرروز وشب خودارضائی میکردم ، دورهٔ راهنمائی پنج سال طول‌کشید تا درسم‌را تمام کنم ، دوسال مردودی اثر بدی درمن گذاشت ، از درس بدم آمده ازدرس خواندن سیرشده‌ام و هنوز هم خود ـ ارضائی میکنم ، این بیماری دروجودم ریشه دوانیده است ولی مطالعهٔ‌کتابهای شماکلی درمن اثر گذاشته است ، درسال ۱۳۶۱ به‌تهران‌آمدم تااین درد خود ارضائی را درمان کنم ولی دکترها مرا مسخره کردند وبمن گفتندکه به‌ما چه شما چکار می‌کنید ا درسال ۱۳۶۲ برای معالجه به شیراز رفتم ولی درآنجا هم مرا از خود راندند وبالاخره بازهم به‌شهر تبریز آمدم ودر امتحانات نهائی دورهٔ راهنمائی‌موفق شدم ووارد دبیرستان شدم .

ولی به‌دوعلت‌نمی‌توانستم درس‌بخوانم ، تمرکزفکرنداشتم،حافظه‌ام ضعیف بود، اضطراب داشتم ، ناآرام بودم وآن دو علت یکی عمل خود ارضائی بودکه انجام میدادم ودوم مردود شدن و عقب ماندن از رفقاکه دائماً به‌این دوموضوع فکرمیکردم .

بالاخره درسال ۱۳۶۳ به‌سراغ دکترهای روانپزشک وروانکاو رفتم ، به‌مدت‌سه سال هرماه یك جلسه به‌دکتر میرفتم ، تحت مراقبت های شدید دکترها بودم ، کلی پول خرج‌کردم، چهارهفته پولهایم را جمع میکردم ویك جلسه بدکتر میرفتم و دارو می ـ خریدم ، تا حدودی اضطرابم از بین رفت و از خودارضائی من جلوگیری شد، ولی با وجود این بازهم **درامتحانات سال ۱۳۶۴ مردود شدم همه به‌من سرکوب‌می‌ زدند ، سرزنش می‌کردند، سه‌سال از امتحانات ودرس رفوزه شده بودم، درپیش پدرومادر، برادر، خواهر و فامیل و دوستان و آشنایان سر ـ افکنده شده بودم، همه مرا مسخره میکردند، نگاه تحقیرآمیزمیکردند و چاره‌ای جزخودکشی نداشتم** ، یك‌بار درکودکی دست به‌خودکشی زده بودم‌ولی موفق به‌مردن نشدم، برای دومین‌بار وقتی در امتحانات مردود شدم خودرا زیرچرخهای ماشین انداختم ولی بازمرگ مراقبول نکرد ونجات یافتم، سومین بارخواستم خودرا از بالای ساختمان سه‌طبقه پائین بیندازم، ولی نتوانستم اینکاررا بکنم و مرگ‌ازمن گریزان بود، یکی ازروانشناسان تبریز مرا آگاهانیدکه ازمرگ چیزی عاید نمیشود راه‌صحیح بهبودی وسلامتی جسم وفکروروان است ، تا اینکه یك‌روز برحسب تصادف با کتاب

شما بنام « روانشناسی هیپنوتیزم » آشنا شدم، کتابهای دیگری هم خوانده بودم ولی هیچگاه قادر بهعمل کردن دستورات کتابها نیستم.

دوبدبختی دیگر بهسایر بدبختیهای من اضافه شد، پدرم زمین گیرشد و مادرم به ــ بیماری قلبی مبتلا شد، حالا هرچه درس وکتاب میخوانم بیفایده است تمرکزفکر ندارم هرچه میخواهم مغزم نمیگیرد ، دوسه دقیقه دیگر همهچیز را فراموش میکنم.

استادکابوک : بیا وجوانمردی کن و ازراه هیپنوتیزم مرا نجات بده تنهـا امید من پاسخ شما است ، بهنامهٔ من جواب بده ، اگر ازجانب شما هم جوابی نیامد ، حتمـاً خودکشی خواهم کرد، شاید بگوئید بمن چه ! شمارا بخدا نامهٔمرا بدونجواب نگذارید، بهمن بگوئید چهکارکنم ؟

شمارا بخدا رحمی بهحالم بکنید ومن را ازدرگاهت نرنجانید، بیائید جوانمردی و ایثار وگذشت کنید ومرا نجات بدهید ، من خیلی درمورد هیپنوتیزم مطالعه کردهام و ایمان راسخ دارم که نجات دهندهٔ من هیپنوتیزم است وبس وقتی حرکات یوگاوتمرینات تمرکزفکررا که درکتاب « روانشناسی هیپنوتیزم » نوشتهاید انجام میدهم، کمی حالم بهتر میشود ، **ولی من ازکودکی بیماربودهام** با داروسروکار داشتهام، دیگر ازخوردن داروهایشیمیائی خسته شدهام ، داروهای شیمیائی قلبم را فرسوده کردهاست، رحمی بهحال این بندهٔ خدا بکنید اززندگی بکلی سیر شدهام . جوان ناکامی هستم ، از دنیا دل بریدهام ، بعضی اوقات بهاوضاع واحوالی که دارم اشک میریزم ، هیچگاهدر زندگی غذای سیرنخوردهام میوهکافی نخوردهام ، شمارا بجان فرزندانت قسم میدهم که بمن کمک کنید، رحم کنید مرا معالجهکنید .

بیماریهای خودرا درزیر برایتان مینویسم :

ریزش مو ــ خجالتی وکمروهستم ــ بیخوابی شدید که بدون قرص شبها نمیتوانم بخوابم ــ رؤیا وفکروخیال لحظهای دست ازسرم برنمیدارد ــ مأیوس وناامید هستم ــ ضعف جسمی وبدنی ــ نگرانی و اندوه ــ ترس و اضطراب شدید ــ دلسردی ــ پشت گردنم درد میکند وخشک میشود ، زود بهزود مسمومیت پیدا میکنم ــ زود به زود سرما میخورم ــ اصلا ذوق وشوق جوانی درمن نیست ــ زندگی درنظرم پوچ وبیهوده است، نسبت بههمهچیز بی اعتنا هستم ــ تنبلی، سستی ، افسردگی و اندوه دارم ــ دست و بدنم لرزش دارد ــ زیاد عرق میکنم ــ ولی زیاد تلقینپذیر هستم ــ اصلا تمرکز فکر ندارم حواس پرتیام زیاد است ــ وقتی حرکات یوگارا انجام میدهم تمرکز فکرم بهترمیشود.

منتظر نامهٔ امیدوارکننده و پرمهروصفای شما هستم

● علل مردودی

فقر، بیغذائی وخودارضائی باعث مردودی ایشان میشود، ومردودشدن نیز یك علت ثانوی عدم تمرکزفکر وضعف حافظهٔ آقای « س » فقط یك عامل نبوده است، بلکهچند عامل ترکیبی میباشد، بهرحال بطورخلاصهمیتوان گفت:

جواب نامهٔ آقای «س»

وقتی نامهٔ آقای «س» را خواندم به‌یاد خـاطرات گذشتهٔ دوران کودکی خود افتادم، که بدون اغراق دردناکتر از ایشان بود، تـا شش سـالگی کفش نپوشیده بودم درزمستان وتابستان فقط یك پیراهن برتن داشتم ، دوحرف الف و ب را از کودکان یاد گرفته بودم ، با ذغال دیوار تازه سفید کردهٔ همسایه را خط می کشیدم، ولی این زن بجای اینکه مرا تنبیه کند ، کفش‌ها و لباسهای کهنه واز رده خارج شدهٔ پسرش را تن من کرد ومرا به‌مکتب میهن واقع در چهارراه اکبرآباد برد .

فرق من با آقای «س» این بود که در مقابل درد وفقر و بدبختی تحمل زیادی داشتم، مثل اینکه زیاد حس نمی کردم ، کلاس، مدرسه ، و کودکان در من اشتیاق زیادی بوجود آورد، یکنوع بازی تصور میکردم ، همیشه شاگرد اول یا دوم بودم ، از همان کودکی احسـاس مبهمی بمن میگفت این روزهـا موقتی است وتو آیندهٔ درخشانی داری ، وقتی مادرم سرما می‌خورد یا مریض میشد ، خوشحال میشدم که می‌توانم یواشکی از خانه فرار کنم و توی کوچه بروم وبا بچه‌ها بازی کنم .

بگذریم !!؟

به‌نامهٔ آقای «س» ضمن تقویت روحیه جواب دادم که هرچه زودتر به‌تهران بیاید، تا هم در اینجاکار کند و پول بگیرد و هم اطـاق داده شود و هم مجانی معالجه شود واما دربارهٔ علل مردودی وعدم تمرکزفکر ایشان بحث شود.

نفر دوم

عدم تمرکز فکر وضعف حافظه به‌علت مردودی در امتحانات

● **نامهٔ آقای «خ»**

بحث دربارهٔ مردودی درامتحانات این سئوال‌را بفکر میآورد ، که محصلی که درامتحانات مردود شده ، تمرکز فکر نداشته و ضعف حافظه داشته است ، بنابراین شامل بحث نمی‌شود زیرا قبلا ضعف حافظه داشته است ، ولی در اینجا به‌ایندلیل بحث میشود که چه‌بسا محصلین بااستعداد و باهوشی که بنا بعلل بیماری یا انتقال ویا رویدادهای دیگری بطور اتفاقی یك‌بار در امتحانات مردود میشوند این مردودی و ضعیت موجود را تشدید نموده به‌عدم تمرکز فکر و ضعف حافظه می‌افزاید ، زیرا مانند سایر حوادث و وقایع فکر محصل را بخود مشغول‌میدارد، احساس حقارت ، خجلت از سایر همکلاسان و احتمالا سرزنش افراد خانواده و سایر همسایگان و آشنایان همه و همه عواملی هستند که فکر محصل را مشغول داشته ، وروزبروز باعث عدم تمرکز فکر وضعف حافظه میگردد چه‌بسامحصلینی که حتی به‌علت مردودی دست بخودکشی نیز زده‌اند .

درزیر شما داستان محصلینی را میخوانیدکه بسیار بااستعداد بوده ولی بعلت ابتلاء به‌بیماری نمی‌تواند درکلاس حاضر شود، درنتیجه درامتحانات‌مردود میشود درنتیجه محصلی که همیشه در ردیف شاگردان ممتاز بوده است ، پس از یك‌بار مردودی مبتلا به‌عدم تمرکز فکر وضعف حافظه‌شده وسالهای بعدبه‌سختی و بانمرات کم قبول میشده است .

آقای «خ» هجده ساله کلاس یازدهم بعداز چند جلسه هیپنوتیزم اظهار کرد من تا کلاس هشتم شاگرد ممتازی بودم ، پدرم درجه‌دار ارتش بود ، وضع‌مادی آنچنان خوبی هم نداشتیم، تعداد زیاد یعنی هفت‌نفری خانواده مزید برعلت بود، ما پنج‌برادر و خواهر هستیم با پدر و مادرم هفت‌نفر میشویم ، به‌علت انتقال و بیماری‌های طولانی و عدم معالجهٔ‌کامل به‌علت فقر مادی در کلاس هشتم مردود

شدم، از آن روز ببعد گرچه در کلاسهای نهم ودهم هرسال قبول شدم ، ولی مجبور بودم ده‌ها بار درسها را مطالعه کنم درحالیکه در کلاس هفتم هردرسی را با یکبار خواندن یاد میگرفتم ، و درسهای ریاضی را زود وخوب میفهمیدم .

به‌آقای «خ» گفته شد که علت عدم تمرکز وضعف حافظهٔ شما دوچیزاست

اول ـ کمبود مواد غذائی ، کمبود املاح و مواد و ویتامینهای مختلف بخصوص ویتامین B گرسنگی یا نخوردن غذاهای مختلف و کافی باعث ضعف حافظه میشود ، زیرا مواد غذائی کافی به‌مغز وبدن نمیرسد .

دوم ـ ناراحتی‌های مختلف خانوادگی و مردودی درامتحانات ، که‌باعث میشوند به‌آن عوامل فکر کنید ، در نتیجه هنگام خواندن درس متوجه میشوید که به گرفتاریها و اختلافات خانوادگی به‌بیماری به‌انتقالی به‌نداشتن پول و مردودی در امتحانات فکر می کنید ، درچنین حالت و وضعیتی مغز شما مطالب درسی را جذب نخواهد کرد ، مجبور میشوید دوباره و چندباره مطالعه کنید .

راه تقویت حافظه شما بقرار زیر است :

۱ـ غذای کافی بخورید .

۲ـ بخود تلقین کنید که اینقبیل گرفتاریهای خانوادگی برای بسیاری از محصلین وجود دارد ، درحال حاضر من به‌این گرفتاریها فکر نخواهم کرد ، زیرا این گرفتاریها موقتی هستند ودرچند سال آینده که درسهای من تمام شد، استخدام شده وجبران خواهم کرد .

۳ـ بخود تلقین کنید مردودی من درامتحانات مربوط به‌لاابالیگری تنبلی، بی‌ارادگی و درس نخواندن وبی‌غیرتی من نبوده است، بلکه مربوط‌به عوامل خانوادگی و بیماری من بوده که خارج‌از ارادهٔ من بوده است ، بنابراین ازمردود شدن عار وننگی ندارم ، از کسی هم خجالت نخواهم کشید .

البته مطالب مربوط به‌معالجه فعلا خارج از این بخش میباشد ، در قسمت مربوط به‌روش تقویت حافظه بیان خواهد شد . بهرحال از داستان بالا اینطور نتیجه گیری میشود که :

مردودی در امتحانات به‌نوبهٔ خود یکی‌از عوامل عدم تمرکز فکر و ضعف حافظه است

نفرسوم

✿عدم تمرکز فکر و ضعف حافظه بـه‌علت مردودی در امتحانات بعلاوه محیط نامساعد خانواده .

✿به‌علت پائین بودن سطح فهم و تربیت ومعلومات پدر ومادر این‌دختر خانم پس‌از مردودی درامتحانات جرأت ابراز آن‌را درخانه نکرده است.

درنامه زیر ملاحظه میفرمـائیدکه این دختر خانم در داخل خانواده باچه مشکل بزرگی روبرو است وشماهم متأثر شده میخواهید بحال ایشان گریه کنید و بااو احساس همدردی خواهید کرد .

درضمن برخی از نامه‌ها بدون اینکه کلمات و جملات آن تصحیح شوند عیناً درج میشوند ، زیرا اولا چون این‌نامه همانطورکه بطور ناخودآگاه وطبیعی نوشته شده‌انـد اثر بیشتری دارنـد ، ثانیاً ـ تنوعی درسبك و روش نوشته بوجود میآورندکه خواننده از یکنواختی سبك نوشته خستگی و ملالش ازبین میرود.

● حالانامهٔخانم«س»

با سلام خدمت‌آقای استادکابوك

دختری هستم ۲۰ ساله درخانواده‌ای متوسط متولد شدم . در خانواده‌ای کوتاه فکر و غیرمنطقی بله باید خدمتتون عرض‌کنم که غرض ازمزاحمت وایجاد زحمت برای جنـابعالی ، وجود مشکلی است‌که سرراه من قرارگرفته و مانع از رسیدن به‌هدف و مقصودم میشده ، لذا میخواستم این مشکل را با شما در میان بگذارم . چون شما یك روانشناس هستید و به‌راحتی میتوانید محیط اطراف خودرا لمس ودرك‌کنید . به‌همین منظور از شمـا تقاضـا دارم‌که مرا راهنمایی نمایید ، تا بلکه برای مدتی هرچندکوتاه وگذرا از دریای اندیشه‌هایم نجات پیدا کنم و از این پریشانی وتشویش خاطررهایی یابم وآرامش پیداکنم .

البته باید متذکربشوم‌که هنگامیکه مطلع شدم‌که میتوانم با نامه مشکلم را با شما در میان بگذارم ، برق شادی درتمام وجودم درخشید . با اینکه من شمارا حضوراً ندیده‌ام ولی مطمئن بودم‌که دیگرمشکلم‌حل میشود ، وشما مرا حتماً در این امر انسانی راهنمایی‌خواهید کرد . و البته ناگفته نماندکه اگر هزینهٔ درمانم مقدور بود حضوراً خدمت میرسیدم . به‌هر حال بماند . فکرمیکنم ازاین همه مقدمه‌چینی وقت شمارا تلف‌کرده باشم .

بنا بر این از این پس مقدمه‌چینی را کنارگذاشته وبه اصل مطلب میپردازم با اجازهٔ شما مایلم تمامی مطالب را خیلی خودمونی وراحت بیان‌کنم ، زیرا درغیر این‌صورت نمی ـ

توانم دقیقاً اونچه در وجودم می‌گذرد به‌رشتهٔ تحریر دربیاورم ، پس امیدوارم پوزش مرا در این زمینه پذیرا باشید . من سال پیش یعنی سال ۶۳ ـ ۶۴ در دورهٔ چهارم تجربی درس می‌خواندم ولی متأسفانه **موفق نشدم که دیپلم بگیرم و مردود شدم؛ با شنیدن این مسئله تمام وجودم کرخ شد و تمامی غمهای دنیا به‌یکباره بر وجودم مسلط گشت** که خودم علت اون را می‌دونم زیرا انسان برای درس‌خوندن احتیاج به‌یك محیط آرام و فکرراحت دارد که متأسفانه درخونهٔ ما هیچکدوم از اینها پیدا نمی‌شه **وضمناً مسئله بی‌علاقگی خودم‌رو هم نادیده نباید گرفت** ولی باز این هم علت دارد چون درکودکی در سنین پایین **که شاگرد زرنگ وخوبی بودم هرگز تشویق نمی‌شدم ،** وحتی اگرزمانی به‌عللی نمرهٔ بدی می‌گرفتم **باران سرزنش بسرم می‌بارید . اونها همیشه منو بخاطر هیچ وپوچ سرزنش میکردند** وهرگز سعی نکردن در این میان روحیه واحساسات منو در نظر بگیرن همیشه منو جلوی دیگرون کوچك می‌کردن. هرگز برام احترام وشخصیتی که لازمهٔ زندگی کردن وزنده‌بودن هست قائل نشدن همیشه به‌من تلقین کردن که تو نمی‌فهمی، بچه‌ای حتی‌درحال حاضرهم همینطوره وبر این اساس نمی‌تونم خوب صحبت‌کنم و اعتماد به‌نفس ندارم وچون این تلقین خیلی اثر خودش‌رو گذاشته بود همیشه توسط معلمها مورد تمسخر قرارگرفتم وبا اینکه **درس راخوانده بودم قادر به‌جواب دادن نبودم** البته نه‌اینکه لکنت زبان داشته باشم ، وقتی درمقابل‌چندین نفرومعلم قرارمیگرفتم تمام مطالبی راکه خوانده بودم فراموش میکردم وواقعاً احساس‌می‌کردم هیچی نخواندم و در واقع باید بگم من از هیچ‌کس در زندگی روی خوش ندیدم نه از خواهر نه ازبرادر ، نه ازپدرومادر ونه ازفامیل وغریبه ونه ازمردم‌کوچه وخیابون بلکه من از نظرروحی یك انسان سالم نیستم . محیط خونه مرتب پر از داد وغال و دعواست . مادر و پدرم با هم اختلافاتی دارن‌که خدا می‌دونه چقدر سرهمین اختلافات اونها خرد شدم‌چون‌دقیقاً سر امتحانات معرفی سال چهارم من بود و دائم حرف از طلاق وجدایی می‌زدن ، توی خونهٔما همیشه پر ازمهمون و بچه‌های شیطونه آخه تورو به‌خدا خودتون قضاوت‌کنید من با یك چنین محیط و روحیه‌ای چطور می‌تونم درس بخونم وقتی هم‌که بهشون میگم ، جواب می‌دهند که تو از اولش درس‌خون نبودی واینها همه بهانه است برو ببین بچه‌های مردم با چه شرایطی درس می‌خونن ومن همیشه درمقابل این پاسخهای غیر منطقی ، سرزنشها وغیره وغیره به‌گریه و تنهایی پناه آوردم وگریه‌رو بهترین تکیه‌گاه خود قرار دادم ، چون کسی‌رو جز اون ندارم که باهاش درد دل‌کنم‌که بگم این دنیا پر از نیرنگ است‌که بگم این دنیا چقدر پوچه ومثل زمین بی‌باورونه که خالی ازهرگونه لطف وصفاست . دیگه آدم به‌چی می‌تونه دلخوش باشه . و البته از مسئلهٔ **مردودشدن‌من‌هیچکس‌بجزشماو‌یکی دیگر ازدوستان‌صمیمی‌ام خبرنداره وخدا می‌دونه‌که اگه بخوام این موضوع‌رو درخونه‌عنوان‌کنم چه غوغائی توخونه به‌راه می‌افته** ودائم ازمن سئوال می‌کنندکه مدرکترو کی‌می‌گیری . برای همین من‌گفتم قبول شدم ومی‌خوام برای‌کنکور درس بخونم وبه‌همین بهانه می‌خواهم‌کتابهای سال چهارم‌روجلوم بگذارم وشروع به‌خوندن برای متفرقه بکنم ولی نمی‌دونم

چه‌جوری وازکجا شروع کنم؟ چون رشتهٔ من در دبیرستان تجربی بوده ولی من دردروس تجربی بی‌نهایت ضعیف هستم وهیچ کمکی هم ندارم بنا بر این احساس می‌کنم که خوندن اونها برام مثل بلند کردن یک کوه عظیمه . ازطرفی به‌رشتهٔ اقتصاد روآوردم ولی اونهم مستلزم یک‌حافظهٔ خیلی قوی وفکر راحته . **با این محیط خونه آخه چطور باید درس بخونم ؟** وکدوم رشته را انتخاب کنم ؛ وازکجا بایدشروع کنم ؛ همه وهمه مسائلی است که درروز وشب وهرلحظه بارها وبارها در ذهنم تکرار می‌شه و مثل یک کابوس شده وآنقدرعصبی میشم که دلم می‌خواد فریاد بکشم وهای‌های گریه کنم ، بنا بر این با تمام وجودم ازتون خواهش می‌کنم با راهنماییهای پدرانهٔ خودتون مرحمی برزخمهای کهنهٔ من باشید وتسلی برای روح سیراب نشدهٔ محبتم امیدوارم که جواب نامهٔ منو هرچه زودتر پاسخگو باشید ومرا از این دوراهی نجات دهید . هرچندکه هرگز نمی‌تونم جبران این محبت شما را به‌جا آورم ولیکن از صمیم قلب موفقیت وپیروزی‌روزافزون‌شمارا ازدرگاه‌خداوندباری‌تعالی آرزومندم.

با عرض احترامات فراوان خدمت شما

(دخترکوچك شما «س»)

نتیجه :

۱ ـ خانم « س » دختر بوالهوس و تنبلی نیست که بخواهد عمداً درس نخواند ، بلکه بنا تمام وجود میخواسته درس بخواند ، ولی محیط نامناسب خانواده وتلقینات منفی وسرزنش‌های پدر ومادر مانع پرورش فکر و استعداد این دخترخانم شده است .

۲ ـ علت مردودی ایشان درخانواده پدرومادربوده‌اند .

۳ ـ مردودی باعث تشدید عدم تمرکز فکر، ضعف حافظه ، اضطراب و پریشانی ایشان شده است .

۴ ـ به‌علت تلقینات منفی که تو نمی‌فهمی خانم «س» اعتماد بنفس خودرا ازدست داده است .

نتیجه :

وقتی محصلی بنا بعللی در امتحانات مردود میشود ، همین مردودی فکر محصل را متوجهٔ مردودی کرده و باعث عدم تمرکز فکر و ضعف حافظهٔ بیشتر میشود ،که می توان آن را علت ثانوی و تقویت کنندهٔ ضعف حافظه نامید

مورد چهارم

عدم تمرکز فکر وضعف حافظه به علت عاشق شدن وخود ارضائی

عاشق شدن وخودارضائی یکی ازعلل بسیارمهم عدم تمرکز فکر و ضعف حافظه است که لازم است دربارهٔ آن بحث بیشتری بعمل آید .

موضوع را بانامهٔ یکی ازمحصلین شروع می کنیم وسپس دربارهٔ چگونگی وعلت عدم تمرکزفکر در اثر خود ارضائی یا استمناء بحث خواهیم نمود:

درنامهٔ زیر ملاحظه می فرمائید که :

* آقای « م ـ ك » دریك خانوادهٔ مذهبی بزرگ شده .

* در دوران بلوغ عاشق می شود وشروع به خودارضائی مینماید .

* چون افکارمذهبی داشته ، احساس گناه می کند .

* همیشه به گناهی که مرتکب شده فکرمیکرده است ، درنتیجه مبتلا به عدم تمرکزفکروضعف حافظه میشود .

نفر اول

عدم تمرکز فکر بعلت عاشق‌شدن وخودارضائی

● حالا نامهٔ آقای « م ـ ك » :

حضورمحترم استاد ارجمند وگرامی آقای طاوسی (دامة حفاظاة)

پس ازعرض سلام و تقدیم گرمترین شادباشها حضور حضرت عـالی امیدوارم که همواره تحت تأییدات خداوندی در کلیهٔ مشاغل و امورات خویش ازکمال موفقیت برـ خوردار بوده ووجود مبارکتان عاری ازهرگونه پلیدی وکسالت وکاهلی باشد وهمچون گذشته صادقانه ومشتاقانه بوظیفه وخدمت انسانی و خداپسندانهٔ خود تداوم و استمرار بخشیده وهمانند مشعلی روشنی‌بخش ورهنمای ما گمراهان و درراه ماندگان عرصهٔ گیتی ودرمسیل زندگی باشید .

اینجانب « م ـ ك » دانش‌آموزسال چهارتجربی میباشم که بیامد مشکلی که موجبات آزردگی وتیره وتارشدن دل وروحم گشته تصمیم به‌نوشتن نامه و بازگویی مشکل خویش حضورشمااستاد عالیقدر گرفتم . با کسب اجازه ازپیشگاهتان مشکل‌خویش را به‌عرض میرسانم :

من ازلحاظ سطح و استعداد تحصیلی‌از آغاز دورهٔ ابتدائی تا سال سوم‌راهنمائی در مرتبهٔ بالائی قرار داشته و ازنظردرك وفهم وتحویل دروس مربوطه دانش‌آموزموفق وصاحب نام وردهٔ بالائی بودم وموفق به‌کسب جوائز وتشویقات فراوان در کلیهٔ زمینه‌ـ های درسی شده بودم تا اینکه‌پا به‌دورهٔ متوسطه نهادم دورانی که میتوان گفت‌تیره‌روزی من از آنجا آغازگشته و ریشه‌گرفت که چگونگی‌آنرا خدمتتان عرض می‌نمایم . در این ایام بودکه دست قضا چنین آوردکه بنده **دلباختهٔ دختری زیبا از همسـایگان شدم** واین علاقه درمن چنان ریشه دواندکه بطورکلی ازحالت عادی وطبیعی‌خودخارج شده وبکلی ازدروس خود غافل‌گشتم خودارضائی مزید برعلت شده بود ، بخصوص که من آدم متعصب ومذهبی هستم وهربارکه دست به‌اینکار میزدم، احساس‌گناه میکردم و تا مدتها افسرده وغمگین میشدم ، روزبروز این علاقه با تشدید تحریکات ازسوی اوشدت میگرفت ومن بیشتر وبیشتر ازتحصیل خود عقب میماندم ورفته رفته‌سطح نمرات و بازده تحصیلی من رکود یافته وبصورت فاحشی پائین می‌آمد ودرپی‌آن تعارضات وبدبینی ـ هایی ازسوی پدر ومادر وحتی آشنایان ودبیران مربوطه متوجهٔ بنده میگردید البته‌هیچ‌ـ کدام از موضوع فوق اطلاعی نداشتند اوضاع همین‌طور پیش رفت و متأسفانه فرصتی

پیش نیامد تا پدرومادرم متوجه شده ومرا متذکر سازند ونه درخودم انقلابی بوجود آمد تا دست از این انحراف بردارم وخودرا از این منجلاب جوانی رها ساخته و موقعیت قبلی خویش را احیاء سازم .

بدین ترتیب درهرسه ثلث در دروس ریاضی (جبرومثلثات) تجدید آوردم ودر این هنگام درمن جرقه‌ای ایجاد شد و من پی به‌اشتباه خوبش بردم و کمابیش دست از گفتگو ورفت وآمد با دختر مزبور شستم ولی **روحیه و علاقه به‌تحصیل درخود را ازطرفی به‌علت سرکوفتهای پیاپی والدین ودبیران و ازسوی دیگر با آوردن تجدید ونمرات پائین پی در پی ازدست دادم و این** شعله در من خاموش شد وهرچند بارها تصمیم گرفتم و سعی کردم نتوانستم که‌آن تلاش وکوشش را درخودم زنده سازم، گویی نیرویی درمن بودکه مرا ازتلاش بازمیداشت بطوریکه‌هنگامی که سراغ کتاب میرفتم مخصوصاً دروس ریاضی وشیمی وفیزیك دچار یکنوع افسردگی ووحشت وخفقان میشدم وفشارشدیدی درگلو وقلب خود احساس میکردم و همواره بـا نمرات پائین مراحل امتحانی را پشت سرمیگذاشتم و از این روهرسال ثلثهای سوم دو تجدیدی درریاضی وشیمی با من همراه بود و این مسائل ازطرفی باعث تضعیف‌هرچه بیشتر روحیهٔ من شده ازجانب دیگرموجب بدبینی ونفرت پدر ومادر وآشنایان‌ودبیران وبی‌اهمیتی آنان نسبت به‌من میشد تا اینکه پس از گذشت ۳ سال ازدوران متوسطه و قبولی با تجدیدی ونمرات پائین درتابستان امسال تصمیم گرفتم که تابستان خودرا‌صرف مطالعهٔ دروس سال چهارم درکلاسهای تقویتی واقع درشهر تبریز بنمایم .

اما این‌بار نیز به‌علت سرازیرشدن سیل آشنایان و خویشاوندان برای گذراندن تعطیلات و درنتیجه به‌علت اشغال تمامی اطاقها متأسفانه فرصتی برای مطالعهٔ دروسی که آموخته می‌شد دست نمی‌داد زیراخودتان بهتر می‌دانیدکه مطالعه احتیاج به‌محیط مناسب وساکتی داردکه هیچ مزاحمتی درآن مکان نباشد در حالی‌که خودتان مجسم فرمائید با آن سروصدا وریخت وپاش چگونه می‌توان مطالعه‌کرد و طبعـاً کلاس رفتن من بی‌ثمر و حالت تحمیلی به‌خودگرفت ولی با اینهمه ناامید نشدم و از آغاز سال تحصیلی جدید برنامه‌ای برای مطالعهٔ دروس خود طرح ریزی نمودم ،البته من درطی ایامی‌که به تبریز می‌رفتم برحسب اتفاق هنگامی به‌ویترین کتابفروشی نگاه می‌کردم متوجهٔ‌کتاب **« آئین درس خواندن یا رمزموفقیت در امتحانات »**شما شدم ومشتاق مطالعهٔ‌آن گردیدم ولی به‌دلایل متعددی موفق به‌مطالعهٔ آن به‌شیوه‌ای‌که شما در کتاب فرموده بودید نشدم وبالطبع تنهاموفق به‌کسب اطلاعات جزئی شدم و ازطرفی فرصت انجام دستورات کتاب

را نداشتم و تاکنون نیز موفق به مطالعهٔ کامل آن نشده‌ام، مضمون این برنامه شامل :

مرور دروس همان‌روز ، انجام تمرینات ، مطالعه و مرور دروس مربوط به‌فردا ، مطالعهٔ سطحی دروس فردا قبل از تدریس دبیر .

اما با تمام شوق و تلاشی که کردم تنها موفق به‌انجام دو مورد اول شدم زیرا درطی سه سال گذشته بعلت بیگانگی با درسها و کمبود معلومات در مدت زمان طولانی تمرینات را خصوصاً در دروس شیمی یا فیزیك یا ریاضیات حل می‌کردم و از این رو به‌علت خستگی خواب به‌سراغم می‌آمد و فرصت پرداختن به‌موردهای دیگر را نمی‌یافتم ودیگربار شعاع‌های ناامیدی ویأس برمن مستولی گشت واکنون که بیشتر امتحانات ثلث اول خودرا داده‌ام باز درسه درس فیزیك و شیمی وریاضی نمرات پائین ۱۵ آورده‌ام و اکنون پس از این‌همه وراجی ومزاحمت و گرفتن اوقات گرانبهای شما استاد ارجمند تقاضا وخواهش عاجزانهٔ بنده حقیر ازشما اینست که با توجه به‌سپری‌شدن سه ماههٔ اول ازسال تحصیلی ونداشتن فرصت‌کافی برای مطالعهٔ دقیق وعمل به‌دستورات کتاب «آئین درس خواندن» به‌علت حجم زیاد دروس و ضیق وقت چگونه می‌توانم در تمامی دروس خود علی‌الخصوص‌سه درس فوق‌الذکر موفقیت‌کسب کرده ونمرات بالائی‌بیاورم و دگربار نور اعتماد وعلاقهٔ والدین و دیگران که بنحوی در رابطه با من هستند روشن سازم وبه‌دل وروح افسرده وغمگین خود زندگی وحیات نو ببخشم و ازاین‌جهنم‌خوفناك رهایی یابم وبه‌آینده‌ای موفق وپرثمر امیدوارباشم وضمناً درصورت امکان لطف فرموده براین بنده حقیر منت‌گذارده وترتیب ارسال کتاب یا سری کتابهای هیپنوتیزم را برایم فراهم نمائید . مجدداً به‌عرض می‌رسانم که شدیداً نیازمند ارشاد ورهنمودهای شما استاد عالیقدر می‌باشم مرا راهنمائی نمائید . از این‌که موجب سردردتان شده و مصدع اوقات‌گشتم پوزش طلبیده وعذر می‌خواهم و با امید اینکه درهرلحظه زندگیتان موفق وکامران و شادکام باشید و با نیروئی هرچه بیشتر و روحیه‌ای قویتر با مشکلات زندگی برخوردکنند ازحضور محترمتان خداحافظی می‌نمایم و شمارا به‌خداوند بزرگ می‌سپارم .

ضمناً به‌علت رفتن بیش ازحد برق‌و از نامنظمی دستوری نوشتار و خطم عذر می‌خواهم ، وچون نمی‌خواهم والدینم ازاین موضوع مطلع گردند فرصت نوشتن مجدد ندارم .

نتیجه :

۱ ـ وقتی نوجوان بالغی خودارضائی می کند ، ساعتها ، روزها و هفته‌ها به‌عمل خودارضائی فکر میکند .

۲ ـ اگر مذهبی باشد دچار اختلال روانی، احساس گناه می‌شود .

۳ ـ اگر مذهبی نباشد دچار اختلال روانی ، احساس حقارت ، احساس بی‌شخصیتی ، احساس بی‌ارادگی ، احساس گوشه‌گیری و انزوا میشود در نتیجه به‌آنچه فکر نمی‌تواند بکند مسائل درسی است ، زیرا افکار عمل خود ارضائی فکرش را بخود مشغول داشته است .

نفر دوم

* خودارضائی تمرکز فکر این محصل را از بین برده و حافظه‌اش را ضعیف نموده بود .
* معلمش هم بجای بکار بردن روش و اسلوب صحیح آموزش از روش قدیمی کتك و تنبیه استفاده میکرده .
* پدرش عدهٔ ده‌نفری خانواده را تنها گذاشته وبسراغ زن دیگر میرود .
* فقر مادی و زیاد بودن عدهٔ اعضاء خانواده برمشکلات دیگر می‌افزاید .

در زیر نامهٔ محصلی را میخوانید که پدر بوالهوسش خانواده را رها کرده و بسراغ زن دیگری میرود و درآمد خودرا صرف عیاشی‌های دیگرش می کند . معلمش هم بجای درك روحیه و روان این محصل اورا کتك میزده‌است،وقتی‌بسن بلوغ میرسد، شروع به‌خودارضائی می کند .

وقتی مجموعه عواملی مانند فقر، عدم حمایت و پشتیبانی‌پدر،محیط‌نامساعد خانه ومدرسه و بسیاری عوامل دیگر دست به‌دست هم میدادند ، یك موهبت الهی ویك فهم قوی‌واراده‌ای خارق‌العاده‌میخواهد که چنین محصلی بتواند‌درس‌بخواند.

آقای « ض » نامه‌اش را اینطور شروع می کند .

سلامی گرم به گرمای خورشید ، سلام بر تو ای هدایتگر مردم ستمدیده ، ای که با نیت پاك وضمیر روشنت شکست‌خوردگان در کوره راه زندگی را امید و روحیه‌ای تازه بخشیدی .

داستان غم و اندوه شکست‌خورده‌ای را می‌خوانید که با چشمانی اشکبار و دلی پر از اندوه و غم ، از راه دور و از شهری دور بشما می‌نویسد، ازشهری که افراد آن کم و بیش مثل من مفلوك و بدبخت هستند، همه معتاد بهالکل، هروئین ، حشیش ، تریاك و سیگار هستند ، مردم این شهر اکثراً کثیف و بی بند و بارند ، اوقات شبانهٔ خودرا بمشروبخواری ، خوشگذرانی و کثافتکاری و بوالهوسی میگذرانند (این نامه مربوط بهزمانی قبل از انقلاب است ـ نویسنده) این مردم حتی به‌ناموس و جان و مال یکدیگرهم رحم نمی کنند .

پدرم مرد بولهوسی بود ، درنتیجه در خانه همیشه با مادرم دعوا داشتند .

منهم مانند بسیاری کودکان دیگر فدای بوالهوسی پدرم شدم ، بیش ازچهار سال نداشتم که پدرم عاشق یك زن هرزه و ولگرد شد ، مادرم را رها کرد خانه و خانواده‌ام را تنها گذاشت و بهشهر دیگری رفت و با آن زن خانه خراب کن ازدواج کرد ، فقر وگرسنگی دامنگیر خانوادهٔ ما شد .

هفت‌ساله بودم که مادرم مرا بمدرسه گذاشت ، مادری که غم فرزند خود را میخورد تا سال پنجم ابتدائی خوب درس خواندم، زیرا هنوز عقلم نمیرسید که غم فقر وگرسنگی مادر وخواهر وبرادرانم را بخورم .

دوازده ساله بودم که انحراف من شروع شد. این انحراف همینطور ادامه داشت ، تا دورهٔدوم راهنمائی،ولی تادورهٔ دوم‌راهنمائی درسهایم بدنبود،فراموش کردم‌بگویم که در شهرشمالی کوچك‌ما به‌علت کمبود مدرسه پسرودختردریك کلاس بودیم،ولی درکلاس سوم راهنمائی کلاس‌دخترها وپسرها جداشد، فقط پنج نفر پسر کوچولو و کوتاه‌قد بودیم که در کلاس‌دخترها باقی ماندیم، در کلاس سوم راهنمائی معلمی داشتیم که روانی بود، همه بچه‌ها بخصوص پسرها را با مشت و لگد کتك میزد ، درسال سوم راهنمائی‌شهوت کاملا برمن غلبه کرده بود وبیشتر روزهای هفته خود ـ ارضائی میکردم ، ولی بعدش افسرده و غمگین میشدم ، از خودم بدم میآمد عهد میکردم که دیگر این کاررا نکنم، ولی یك یا دو روزبعد بی‌اختیار اینکاررا میکردم،

هروقت سر کلاس بودم بفکر کار زشت‌خود بودم، هروقت کتاب میخواندم به‌عمل ناشایست خود فکر میکردم، بالاخره نتیجه‌اش این شد که من درسال سوم‌راهنمائی مردود شدم.

یکی از دوستانم بمن کمك کرد، ورزشکار بود، مرا بسوی ورزش کشاند و من شروع به‌ورزش کردم. دوست من ورزش تکواندو میکرد، منهم مدتی ورزش کردم، قبولی سال بعد خود را مدیون این دوستم میدانم، من از ضربات دوستم میترسیدم، ولی دوستم‌بمن میگفت ای کاش بدن تو مال من بود، دراینموقع من فقط بدن داشتم اما چه بدنی؟ با کوچك‌ترین فعالیت و ورزش قلبم می‌طپید، دچار تنگ‌نفس میشدم، راستی فراموش کردم بگویم که من در کلاس‌سوم ابتدائی دچار یرقان شده بودم، (یکی از علل یرقان کمبود مواد غذائی و کمبود ویتامین است - نویسنده) صورتم‌پر از جوش بود، چشمان وچهره‌ام زرد بود،شب کورهم بودم، و با عمل خودارضائی هرروز چشمهایم ضعیف‌تروضعیف‌تر میشد.

مادرم همیشه میگفت تو که میان دوستان از نظر زیبائی نمونه بودی‌مؤدب‌و خوب بودی، پس چرا حالا زرد و ناآرام شده‌ای، قیافه‌ات تغییر کرده است، چرا اینقدر بی‌حال شده‌ای، ولی من با عصبانیت با مادرم برخورد میکردم تعادل‌روانی من بهم خورده بود.

همانطور که گفتم دوستم مرا بطرف ورزش کشاند، کتاب خود هیپنوتیزم شمارا بمن داد تا مطالعه کنم، ولی دیر شده بود. با مطالعهٔ کتاب وورزش حافظه‌ام قوی نشد، سر درس معلم به‌دخترها وعمل استمناء فکرمیکردم.

ولی فکر فقر وبی‌پولی بیشتر مرا رنج می‌داد، حالا دیگر عقلم میرسید، که مادر و خواهر و برادرم رنج فقر و گرسنگی را می کشند، فقرخانوادگی‌بیش‌ازهمه خانوادهٔ ما را ناراحت کرده بود، با مطالعهٔ‌کتاب خودهیپنوتیزم وبا ورزش بازهم استمناء دست از سرم برنداشت، از تحصیل ومدرسه خوشم نمی‌آید- اراده‌ام خیلی ضعیف است.

ناراحتی دیگری که دارم اینست که در خانه و درتنهائی دچار خیال پردازی می‌شوم درخیال خودم درتنهائی علامهٔ دهرم، خیال می کنم قهرمان هستم، ورزشکار هستم درس‌خوان هستم، ولی وقتی ازخانه خارج می‌شوم و در حضوردیگران قرار میگیرم، می‌بینم کودن، بی‌هوش وبی‌استعداد هستم،گاهی‌حتی یك کلام نمی‌توانم حرف بزنم، لال می‌شوم، سؤال می کنند، بخوبی نمی‌توانم جواب بدهم در خانه

فکر می‌کنم چرا جوابش را ندادم، وقتی که تنها هستم همه چیز را می‌دانم ولی در حضور معلم نمی‌توانم انشاء بخوانم، نمی‌توانم درس جواب بدهم .

علاقه بمطالعهٔ کتابهای غیر درسی پیدا کرده‌ام ، وقتی کتاب خود هیپنوتیزم شما را خواندم ، احساس کردم چقدر راحت و خوب می‌فهمم ولی کتابهای دیگر مرا خسته می کنند، بیشترشان را نمی‌فهمم .

خیلی مایل هستم پیش شما بیایم و هر روز یك‌تومان یا دوتومان جمع میکنم ولی همه را پول کرایه ماشین میدهم .

من در خانواده‌ای بزرگ شده‌ام که ده فرزند هستیم ، چهار برادر و شش خواهر هستیم .

پدرمان همانطور که قبلا نوشتم مردی بوالهوس ، بی‌بند و بار بود، دوازده سال پیش ما را غرق درفقر و گرسنگی وبدبختی رها کرد و رفت، پدرم بایك‌مشت افراد مست و معتاد بمواد مخدر رفت و آمد داشت، اکثر شبها دوستان مفت‌خور و معتادش‌را بخانه می آورد، پدرم‌چند کیلو گوشت بخانه می آورد، پدربزرگ‌مهربانم (پدر مادرم) ومادر بیچاره‌ام پخت وپز میکردند .

در آنموقع ما شش فرزند بودیم، ولی جرأت خوردن‌یك‌دانه ازگوشتها را نداشتیم، خواهروبرادران کودك و کوچکم دهانشان آب می‌افتاد ولی یك ذره از گوشتها را جرأت نمی کردندبه‌چشند، ولی همهٔ این چند کیلو گوشت‌را پدرم با آن دوستان عیاشش با مشروب می‌خوردند ، و ما همه شبها گرسنه می‌خوابیدیم .

در خانه چند مرغ داشتیم که تخم می گذاشتند،پدرم گاهگاهی یکی ازمرغها را میگرفت وخارج ازخانه بمنزل دوستانش میبرد و در آنجا با زنهای هرجائی دور هم می‌نشستند و عیش میکردند ، پدرم همه مرغ و خروسها را برد و در خانهٔ زنهای کثیف با دوستانش خورد .

مقداری هم زمین داشتیم ، پدرم شروع کرد به فروختن . قطعه قطعه زمین‌ها را می‌فروخت و همه را خرج زن‌های هرجائی و دوستانش می کرد ، هرشب منقل و وافور و تریاك روبراه بود ، عرق هم می‌خوردند (همانطور که اشاره شد این نامه مربوط به زمان قبل از انقلاب است که کشیدن تریاك وخوردن مشروب آزاد بود ولی خوشبختانه از برکت وفواید انقلاب یکی‌این‌شد که درب همهٔ مراکز فساد بسته شد ، مشروب‌فروشی‌ها تعطیل گردید ، آنهمه جنایات و کثافات زمان طاغوت‌نابود گردید نویسنده) ولی ماکه دکان‌شبها گرسنه

میخوابیدیم وهزارمرض وبیماری داشتیم .

درمقابل پدرم ، مادرم مثل یك فرشته بود، که پروانه‌وار دورکودکانش میچرخید، و من حالا به‌داشتن چنین مادری افتخارمی‌کنم ، مادرم بارها بپدرم می‌گفت برو در یك جائی‌کار بگیر ما هم ماهی دویست تومان بتومیدهیم ، زمین‌ها را نفروش، ولی پدرم در جواب مادرم می‌گفت : شما اینجا بمانید ، بخورید وبخوابید ومن بروم‌کارکنم ؟!

پدرم زندگی ما رابه‌باد داد، همه را سروافورگذاشت ورفت وما به‌فقروگرسنگی افتادیم، سقف خانه چکه می‌کرد، ما چند ظرف درکف اطاق گذاشته بودیم که چکه‌های آب درآن ظرف‌ها بریزد .

مادرم دیك آبی را میجوشانید وبخارش به‌هوا می‌رفت تا همسایه‌ها تصورکنندکه ما غذا می‌پزیم درحالی‌که شبها گرسنه می‌خوابیدیم .

هنگام عروسی مادرم، مردم مقداری طلا وجواهرآورده بودند، بعد از رفتن پدرم همه را فروخت وخرج ماکرد .

آقای کابوك :

من بزرگترین اسرار زندگیم را برای شما فاش می‌کنم، شاید برای دیگران قابل باور نباشد ، مادرم لباسهای زیررروی خودرا به‌روستائیهای اطراف می‌فروخت که‌گاهی برای ما لقمه نانی تهیه‌کند، تا ما ازگرسنگی نمیریم وبهمین دلائل برادربزرگترم که سال اول نظری بود ترك تحصیل‌کرده وراهی ارتش شد، وچون باهوش بود زود درجه‌گرفت و ارشدگروهان وگردان شد، خواهرم‌سوم‌نظری بودکه ازدواج‌کرد وپدرم‌موقع‌عروسی دخترش حتی یك زیرسیگاری هم نیاورد، فقط دستهای درازتر ازپاهایش را تاب داد و آمد وتریاك‌کشید ورفت .

یکی دیگر ازبرادرهایم فقط تا سوم نظری درس خواند و به‌علت فقر خانوادگی ترك تحصیل‌کرد وبکارگری مشغول شد. برادر دیگرم هم همینطور ایشان هم پس ازخاتمه سوم نظری ترك تحصیل‌کرد وبدنبال‌کاررفت .

خواهرهایم به‌ترتیب دوم ابتدائی ، اول راهنمائی و دو خواهر دیگرم هم سوم راهنمائی هستند .

● شهادت برادربزرگتر

روزگار بروفق مراد ما نچرخید، برادر عزیزم‌که ارشد خانهٔ ما بود درسال۱۳۵۹ در رودخانه بهمنشیرآبادان به‌شهادت رسید، غم بزرگتری به‌غم‌های مادرم افزود و همه برادران وخواهران خودرا با غم وبدبختی خودشان تنها گذاشت .

لباس‌کافی برای پوشیدن ندارم ، وقتی وارد شهرمی‌شوم، توی سرما با یك گرمکن وکاپیشن کهنه، شلوار کهنه ورنگ ورو رفته،کفشهای پاره ، همه نگاهشون به‌من می‌افتد .

در اثر بی‌لباسی این شعررا میخوانم وخودرا تسکین می‌دهم .

تن آدمی شریف است بجان آدمیت
نه همین لباس زیباست نشان آدمیت
رسد آدمی به‌جائی که به‌جز خدا نه‌بیند
بنگر که تا چه حد است نشان آدمیت

با این وجود چون من خوش قیافه وخوش‌هیکل هستم، دخترها دوست‌دارند بامن باشند ولی من دیگر نمی‌خواهم دنبال هوس بروم، ولی‌گاهی اوقات باز هم هوس برمن غالب می‌شود .

احساس می کنم می‌توانم ده‌نفر رابزنم، ولی می‌ترسم، اراده‌ام ضعیف است وقتی به مدرسه میروم، همه‌ازقیافه من می‌ترسند، ولی‌من خودم ازهمه ترسوتر هستم.دلرحم ـ ترین آدم هستم، هرچه داشته‌باشم به‌هر کس‌بخواهد می‌دهم، ولی خودم خجالت‌می‌کشم دلم میخواهد نزد شما بیایم ولی پول ندارم، محیط خاص خانواده و اجتماع یعنی فقرا مراگوشه گیرکرده، اجباراً گوشه نشین وتنها هستم. در تنهائی باخیال وهوی وهوس‌های خودم سرگرم میشوم وبا اشعار زیر خود را تسکین میدهم .

خلوت‌گزیده رابه تماشاچه حاجتست
چون کوی‌دوست هست به‌صحراچه‌حاجتست
ارباب حاجتیم و زبان سئوال نیست
در حضرت کریم تمنا چه حاجتست
دلاخو کن به‌تنهائی که‌از تنها بلا خیزد
سعادت آنکسی راکه از تنها بپرهیزد

با هیچکس نمی‌خواهم صحبت‌کنم، همه بفکر خودشان هستند، همه سیگارمی‌کشند منهم بدم می‌آید کسی سیگار بکشد .

هر آنکس دم ز انسانی زند آدم نمی‌گردد !
هر آنکس ازسخاوت دم زند حاتم‌نمی‌گردد !
مگورازدل خودرا به‌هرشخصی‌در این عالم !
که هرکس لاف یکرنگی‌زند محرم‌نمی‌گردد !
حال دنیا را بپرسیدم من از فرزانه‌ای !
گفت یاباد است‌یا خواب است یا افسانه‌ای ؟

گفتمش احوال عمرم را بگو تا عمر چیست ؟
گفت یا برق است و یا شمعی و یا پروانه‌ای
گفتمش آنان که می‌بینی بر او دل بسته‌اند
گفت یا کورند یا مستند یا دیـوانه‌ای !

از شما میخواهم که آدرس دقیق‌تان را برایم بفرستید، شاید دست روزگار بروفق مراد، چرخید و اجل مهلتی داد تا به‌زیارت شما بیایم ، آرزوی دیدار شما را دارم ، به امید دیدار .

● علت خیالپردازی

در نامهٔ بالا آقای «ض» اشاره به‌خیالپردازی می‌نماید که لازم است چند کلمه‌ای دربارهٔ خیالپردازی توضیح داده شود، آنچه لازم است گفته شود :

علت یا علل خیالپردازیها

کمتر جوان یا نوجوانی است که گاهگاهی هروقت تنها میباشد غرق‌در خیالپردازی نشود، حال به‌بینیم .

اولا ــ علت این خیالپردازی‌ها چیست ؟
ثانیاً ــ این خیالپردازی‌ها مفید هستند و یا مضر؟
ثالثاً ــ راه جلوگیری آن چیست ؟

اولا ـ علت خیالپردازی

خیالپردازی‌ها علل گوناگون دارند، که علل مهم آن مربوط به‌آیندهٔ نوجوان است، نوجوان برای‌آیندهٔ خود نقشه‌ها دارد، نقشه‌هامی کشد، آرزوـ ها دارد، گاهی آرزوهای‌آیندهٔ خودرا مانند پردهٔ سینمائی در جلوچشم وخیال خود تصورمی کند ، تحصیلات خودرا تمام کرده ، استخدام شده ، کار می کند ، پول‌دار است، میخواهدماشین بخرد،میخواهد خانه بخرد، به‌عشق ودخترمورد علاقهٔ خود فکرمی کند ، چگونه با او ازدواج کند ؟آیا می‌تواند با اوازدواج کند ؟

گاهی درسرنقشهٔ رفتن بخارج ومسافرت را طرح می کند .

گاهی علت خیالپردازی مربوط به‌زمان حال نوجوانان است ، وضعیت فعلی خانه وخانواده و گرفتاریهای زمان حال‌خود وپدرومادرش، که‌این‌قبیل تفکرات وخیالپردازی‌ها نسبت به‌فقیر یا غنی‌بودن خانواده فرق می کند.

گاهی علت خیالپردازی مربوط به گذشته‌های دور نوجوان می‌باشد موفقیت‌ها در ورزش ودرس، شکست‌ها درورزش ودرس، موفقیت یا شکست در عشق ومعاشرت با دوستان، اختلاف عقیده وسلیقه با پدرومادر و سایر اقوام ، اینها وصدها اینقبیل تفکرات تنهائی، خیالاتی هستند که پایه و اساس خیال ـ پردازی را تشکیل میدهند .

ثانیاً ـ خیالپردازی مفید است یا مضر

اگرخیالپردازی با اراده و مثبت باشد ، مسلماً مفید خواهد بود ، اگر نوجوان اعتمادبنفس داشته باشد وبا اراده باشد، خیالپردازی‌هایش‌هم امیدوار کننده بوده ومفید خواهد بود، مثلا نوجوان برای ترقی مادی ومعنوی خود درآینده نقشه می کشد وتصمیم میگیرد با اراده و اعتماد بنفسی که دارد نقشهٔ خودرا اجرا کند در اینصورت چنین خیالپردازی مفید خواهد بود .

و اما اگرخیالپردازی غیر ارادی و مربوط به‌شکست‌ها و ناکامی‌های نوجوانان باشد وتفکر دربارهٔ این شکست‌ها باعث یأس ونا امیدی شود ، باعث عدم اعتمادبنفس بشود مسلماً منفی و مضر خواهند بود . ممکن است نوجوان خیال کند، چون من دو بار دردرس کنکور یا ورزش شکست خوردم پس من بدشانس هستم ، بی‌استعداد هستم ،کم حافظه هستم و همیشه شکست خواهم خورد، چنین خیالپردازی مضر است .

درهرحال هرنوع خیالپردازی که غیر ارادی باشد، مضر است، بخصوص که اینقبیل خیالپردازی‌ها کم کم بشکل اختلالات فکری وروانی درآمده و ازحد ومرزخود خواهد گذشت و گاهی هم به‌علت مستعد بودن روان ومحیط نوجوان منجر به‌جنون جوانی یا وسواس‌های مختلف فکری خواهد شد.

ثالثاً ـ راه جلوگیری ازخیالپردازی منفی

راه مؤثرجلوگیری ازخیالپردازی‌های منفی همان (سلف‌هیپنوتیزم) است که دربخش سوم بیان خواهد شد، البته راههای دیگری هم وجود دارد، گاهی کمبودهای ویتامین‌های بدن موجب خیالپردازی میشود، سرگرمی، بازی، معاشرت تنهانماندن گاهی خیالپردازی را قطع می کند.

نفر سوم

عدم تمرکز فکر به علت عاشق شدن و خود ارضائی

✿ این محصل دردوران دبیرستان‌جنون درس خواندن داشت. ولی بطور ناگهانی از درس خواندن نفرت پیدا کرد.

✿ اگر به‌کودك اجازه ندهیم خیلی ازکارها را خودش انجام بدهد دچار اختلال فکری و روانی خواهد شد.

✿ وبرعکس اگر به‌کودک اجازه دهیم، یادبدهیم حتی ازسن [illegible] پائینتر که هرکاری را خودش انجام بدهد، با استعداد [illegible] با اعتمادبنفس و با هوش و درآینده رهبرو مدیر خواهد شد.

آقای (ض) در مدت چهارماه۲۴جلسه‌مراجعه کرد ودر۱۳ بارهیپنوتیزم شد خلاصه اظهارات ایشان را در زیر مطالعه می کنید:

پدر ومادرم خوب بودند، وضع‌پولی‌و مادی ماهم خوب بود، من تنها پسربزرگ خانواده‌ام بودم، پدرم ومادرم میخواستند من‌تحصیلات عالیه‌داشته باشم، بدانشگاه‌بروم، پدر ومادرم اجازهٔ هیچ جنبشی رابمن نمیدادند، همه کارها راآنها برایم انجام‌میدادند، حتی‌لیوان‌آب راهم‌بدهانم می گرفتند، لقمه را هم‌بدهانم‌می گذاشتند فقط ازمن‌میخواستند که من فقط درس بخوانم، مرا حمام می‌کردند، لباس‌تنم میکردند، وهرچه‌میخواستم‌برایم میخریدند و مهیا بود.

من در آغوش‌یك خانوادهٔ گرم‌و صمیمی‌بزرگ شدم، پدرو مادرم ازمن‌میخواستند فقط درس بخوانم ومنهم این‌کار رامی کردم، دانش آموز بسیار درس خوانی بودم.

تا کلاس نهم خیلی عالی و خوب درس میخواندم، همیشه شاگرد اول بودم از

دانش‌آموزان تنبل ودرس نخوان بدم می‌آمد، با آنها حرف نمیزدم، معاشرت نمیکردم، دوست نمی‌شدم، درخانه هم‌هر وقت بیاد محصل‌های تنبل ودرس نخوان میافتادم دچار تشنج می‌شدم.

تا وقتی نیروی جنسی من بیدار نشده بود. خیلی خوب درس میخواندم و خیلی خوب فکر میکردم، ولی ازکلاس نهم ببعد یعنی در۱۶ سالگی دچار اختلال فکری‌شدم، غیر ازدرس به‌چیز دیگری هم‌فکر میکردم وآن تمایلات جنسی بود.

گاهی شبها در خواب محتلم می‌شدم، باصطلاح نوجوانان شیطانی میشدم گاهی لحاف، تشک، حمام ودست وشلوار مرا تحریک میکرد،و ناچاراً دست به خود ارضائی میزدم، درحمام وقتی خودرا صابون میزدم دچاراین‌حالت میشدم، هنگام خوابیدن‌گاهی دچار این حالت می‌شدم در تنهائی خود ارضائی میکردم وبعد دچار پشیمانی میشدم،از خودم بدم میآمد، احساس بی‌شخصیتی وبی‌ارادگی میکردم:

بجای درس به‌خود ارضائی‌فکر میکردم، کم‌کم دچار بیخوابی شدم، پدر ومادرم مرا بدکتر بردند، دکتر قرص داد، بعدها متوجه شدم‌که به‌قرص‌هامعتادشده‌ام.

پدرو مادرم تلاش‌میکردندکه من‌قرص‌ها راکنار بگذارم، ولی من‌از شب‌نخوابیدن وحشت داشتم‌که خوابم نبرد،بنابراین بطور پنهانی قرص‌ها راتهیه می‌کردم وبدون‌اطلاع پدر و مادرم میخوردم.

تلقین احمقانه‌ای بخودکرده بودم، تلقین کرده بودم‌که اگر قرص نخورم درس‌هم نمی‌توانم بخوانم وشبها هم خوابم نخواهد برد.

همیشه ترس و وحشت داشتم‌که مبادادچارحالت محصلینی شوم‌که‌درس نمیخوانند.

کلاس‌دهم رابا معدل خوبی قبول‌شدم، درسال ۱۳۶۲ دیپلم‌گرفتم ولی‌خودارضائی کم‌و بیش وجود داشت و ناراحتی فکرهم وجود داشت ولی چون از درس نخواندن و مردودی میترسیدم، لذا این نیرو مرا وادار می‌کردکه هرکتابی راچندین‌بار بخوانم.

یک اطاق مخصوص از کودکی برای خود داشتم، همیشه درآن اطاق تنها بودم و شب‌و روز درس میخواندم.

ولی پس ازگرفتن دیپلم بطورناگهانی درس خواندن راکنار گذاشتم برای‌کنکور درس نخواندم، بخصوص‌که پدرم‌گفته بودترابرای درس‌خواندن بخارج خواهم‌فرستاد.

پدرم خیلی اصرار داشت که حتماً مراخارج بفرستد، ولی من به‌اصرار زیادایشان اعتراض میکردم، اختلالات فکری، تشنجات و فشارهای عصبی دوران دبیرستان هم مرا خسته‌کرده بود.

مثل اینکه مرا سحرو جادو کرده بودند، دو ماه تمام درس خواندن برای کنکور

را کنار گذاشتم .

اکثر دوستان‌من در رشتهٔ پزشکی کنکور قبول شدند، ولی‌من چون درس نخوانده بودم در آن سال در کنکور شرکت نکردم، خارج هم نشدکه بروم، معافی سربازی هم نداشتم، همه راهها برایم بسته شده‌بود .

بالاخره تصمیم گرفتم برای کنکور درس بخوانم، با دو نفر از دوستانم شروع کردم ولی روحیه‌ام بسیار ضعیف بود، با ناامیدی درس میخواندم . کم‌و بیش، دیر یا زود خود ارضائی هم‌دست از سرم برنمیداشت .

تاسال سوم دبیرستان هیچ‌فکری جز درس خواندن نداشتم .

درکلاس چهارم یك فکر دیگر وارد مغزم شدو آن خود ارضائی بو پس از دیپلم مغزم به‌چند چیز فکرمیکرد، خود ارضائی ، کنکور ، خارج، معافی سربازی .

فکر خارج رفتن را از سرم بیرون کرده بودم و تا حدودی برای کنکور درس میخواندم، میترسیدم مبادا باز هم فکر خارج رفتن بسرم بیفتد و نتوانم درس بخوانم، اتفاقاً همینطور هم شد، ناگهان پدرم گفت اجازهٔ خارج رفتن میدهند . فکر مرا در هم ریخت، من دیگر نتوانستم خوب درس بخوانم ، تمرکز فکر نداشتم، در نتیجه آن سال نتوانستم در رشتهٔ پزشگی قبول شوم در رشتهٔ علوم آزمایشگاهی قبول شدم ، علوم آزمایشگاهی رشتهٔ مورد علاقهٔ من‌نبود، چند هفته مریض شدم .

بعداز اینکه حالم‌کمی بهتر شد درحدود دوماه بدانشگاه رفتم، ولی ایکاش آن دو ماه هم نمیرفتم، زیرا همه بدبختی‌وعارضهٔ روحی من ازهمان دو ماه شروع‌شد، زیرادر دانشگاه دختر خانمی بودکه من به‌ایشان دلبستگی پیداکردم منگ شده بودم، برای من تکیه گاهی شده بود، فقط گاهی بهم نگاه میکردیم هیچگاه حرف دلم‌را به ایشان نزدم، نمیدانم ایشان هم‌از من‌خوشش می‌آید یانه، هیچوقت باهم حرف‌هم نزدیم، فقط بهمدیگر نگاه میکردیم من‌شب وروز به‌آن دختر خانم فکر میکردم، برای‌فرار از واقعیت‌ها به‌آن دختر خانم فکر میکردم، داشتم‌دیوانه میشدم، ازاین عشق‌ناخوانده نفرت داشتم، تنهاراه چاره‌ام این بودکه به‌دانشگاه نروم تااین دختر‌راهم نه‌بینم،خانه‌نشین‌شدم،شروع‌بخواندن درس‌کنکور در خانه‌نمودم، ولی فکر این دختر مرا راحت نمیگذاشت، فکری به‌فکرهای دیگر من اضافه شده بود، ولی ۹۹در صد فکر شبانه روزی مرا این دختر گرفته بود،هر چه درس می‌خواندم نمی‌فهمیدم، چون تماماً فکرم متوجهٔ این‌دختر بود .

پناه به موسیقی بردم در عرض پنج ماه پانزده هزار تومان نوار موسیقی خریدم، دوری ازاین دختر وندیدن او برایم رنج‌آوروکشنده بود، برای اینکه این دوری رنجم ندهد بموسیقی‌پناه بردم درکوچه، درخیابان . دراتوبوس، همه‌جا این دختر درجلوچشمم

بود . ناراحتی فکری دیگری باین ناراحتی‌ها اضافه شدو آن بمبارانی بودکه ازجانب عراق شروع شده این، ترس‌هم به‌همهٔ این افکار انحرافی من‌اضافه شد .

ولی باهر فشار وزوری بود درس میخواندم، برای‌کنکور مطالعه میکردم ولی در درس خواندن دچار وسواس فکری شده بودم، باخود می‌گفتم تاهرکلمه وهر جمله را پنج‌بار نخوانم وتکرارنکنم‌نمی‌شود، بطور اجبار وغیر ارادی هرکلمه وهردرسی را اعم از اینکه ساده یاسخت بود، اعم از اینکه میدانستم یانمی‌دانستم پنج بار تکرار میکردم، دچار تشنجات خاصی میشدم، با اینهمه هر چه میخواندم فراموش میکردم، تمرکز فکر نداشتم، گاهی فکر آن دختر بمغزم میآمد لحظه‌ای به استمناء فکر میکردم، گاهی فکر خارج رفتن وارد مغزم میشدگاهی فکر معافیت سربازی واردمغزم میشد، لحظه‌ای ترس ازکشته شدن در اثر بمباران رنجم میداد ، با چنین افکار پراکنده‌ای درکنکور شرکت، کردم، نتیجه معلوم بود نیاوردن نمره درکنکور .

مریض شدم، نیمه دیوانه شده بودم، بامادرم دعوا میکردم، مادرم هم‌مریض شد، دچار اختلال پوستی‌شد، پدرم هم مریض شد،آرزوی‌همهٔ آن‌ها قبولی من درکنکوربود.

در این مبحث چون هدف فقط علت عدم تمرکز و ضعف حافظه میباشد، لذا در بارهٔ چگونگی معالجهٔ آقای (ض) بحثی نمی کنیم، در مبحث روش تقویت حافظه وتمرکز فکر دراین باره صحبت خواهیم کرد بنابراین‌نتیجه‌ای که ازشرح حال آقای (ض) گرفته میشود اینست که :

نتیجه :

عاشق شدن و خود ارضائی فکر محصل یا دانشجورا از درس منحرف می‌نماید، در نتیجه هنگام درس خواندن دانشجو تمرکز فکر نداشته و موفق نخواهد شد